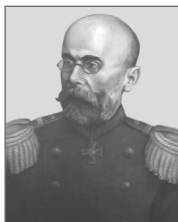




НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ УКРАИНЫ



ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ УКРАИНЫ



БУТОВСКИЙ
Алексей Дмитриевич
(09.06.1838–25.02.1917)

СОБРАНИЕ
СОЧИНЕНИЙ

А. Д. Бутовский



СОБРАНИЕ СОЧИНЕНИЙ

в 4 томах



Киев
Олимпийская литература

А. Д. Бутовский



СОБРАНИЕ СОЧИНЕНИЙ

Том 2



Киев
Олимпийская литература

ББК 75я44
Б93

Укладачі

С. Н. Бубка, М. М. Булатова

Бутовский, А. Д.

Б93 Собрание сочинений : в 4 т. / А. Д. Бутовский. — К. :
Олимп. л-ра, 2009.

Т. 2. — 2009. — 424 с. : ил.

ISBN 966-8708-07-5

Увазі читача пропонується зібрання творів нашого видатного співвітчизника Олексія Дмитровича Бутовського — одного з ініціаторів відродження сучасного олімпійського руху наприкінці XIX ст., члена першого Міжнародного олімпійського комітету, видатного спеціаліста в галузі теорії та методики фізкультурної освіти і системи підготовки спеціалістів із фізичного виховання і спорту у військових і цивільних навчальних закладах. Наведено відомості про його життя, педагогічну, військову, спортивну й організаційну діяльність. Вперше публікується "Послужной список генерала А. Д. Бутовского". До видання включено 13 листів Олексія Бутовського П'єру де Кубертену і Віктору Бальку.

Для спеціалістів із фізичного виховання й олімпійського спорту та всіх, хто цікавиться питаннями історії олімпійського руху.

ББК 75я44+75.3(4УКР)5—8

ISBN 966-8708-07-5

© Національний олімпійський
комітет України, 2009

© Олімпійська академія України, 2009

Утверждено по соглашению Министровъ
Военнаго и Народнаго Просвѣщенія.

НАСТАВЛЕНІЕ
ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА
ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ УПРАЖНЕНІЙ
ВЪ
ГРАЖДАНСКИХЪ
УЧЕБНЫХЪ ЗАВЕДЕНІЯХЪ.

—•••—

ВОЛЬНЫЯ ДВИЖЕНІЯ.

—•••—

СОСТАВИЛЪ
Полковникъ А. Д. Вутовскій.

—•••—

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
Военная Типографія (въ здании Главнаго Штаба).
1890.

Вольные движения



ГЛАВА I ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

§ 1. Вольные движения составляют очень важную часть курса гимнастики. Назначение их заключается в следующем:

1) Они дают полезный, разнообразный и неусттомительный моцион. 2) При соответствующем выборе они более, чем всякие другие упражнения, способствуют развитию правильно-сти, развязности и красоты всех движений человека, укрепляя в то же время и силу мускулов. 3) Некоторые из них служат приготовительными упражнениями для последующих упражнений с подвижными орудиями и на неподвижных снарядах.

Из сказанного ясно, что не всякое движение человека может быть с пользой сделано предметом гимнастического упражнения. Для того чтобы упражнения в вольных движениях могли привести к вышепоставленным целям, эти движения должны удовлетворять следующим условиям:

1) Они не только должны быть свойственны человеку по устройству его тела, но должны принадлежать к числу таких обычных для него движений, которыми по преимуществу обуславливается подвижность, ловкость и физическая сила.

2) По форме своей они не должны противоречить понятию о красоте и стройности человеческого тела.

3) В совокупности своей должны представлять упражнения для всех частей тела.

4) Как по степени, так и по характеру вызываемых ими напряжений должны быть по возможности разнообразны.

5) Насколько это возможно для произвольных движений человека, — должны удобно разлагаться на простейшие виды



движений для каждой части тела, легко подчиняться неизменным правилам при исполнении и так же легко соединяться в более сложные виды движений.

Примечание. Существующие системы гимнастики не всегда согласны во взглядах на задачи вольных движений, поэтому и подбор этих движений бывает весьма разнообразен. Учитель, не вполне знакомый с направлением различных систем, должен строго придерживаться движений, указанных в настоящем руководстве. При выборе же движений из других систем необходимо следить, чтобы они вполне удовлетворяли выставленным здесь условиям и не заключали в себе решительно ничего, несогласного с предписанными этим руководством правилами исполнения основных элементов движений.

§ 2. Вольные движения, описанные в настоящем руководстве, разделяются на два главных отдела: 1) *Движения на месте* и 2) *Движения с переменой места*.

Движения на месте подразделяются, в свою очередь, на: а) *движения для каждой отдельной части тела, т. е. движения головой, туловищем, руками и ногами* и б) *совместные движения несколькими частями тела*.

В отдел вольных движений с переменой места входят *ходьба, бег и прыжки*.

По составу вольные гимнастические движения разделяются на *простые, составные и сложные*. К *простым* движениям относятся движения одной какой-либо частью тела в одном сочленении. К *составным* движениям следует причислить движения, образованные посредством искусственного подбора простейших элементов для одновременного или последовательного исполнения. Как и простые, они принадлежат к числу вольных движений *на месте*, но могут применяться и для осложнения вольных движений *с переменой места*. *Сложные* движения суть движения самостоятельные, требующие сложной работы одной или нескольких частей тела и иногда очень трудно разлагающиеся на простые элементы. К ним относятся все движения *с переменой места* и некоторые упражнения *на месте*.

Степень трудности исполнения движения не всегда находится в прямой зависимости от степени сложности его анатомического состава. Между многими условиями, облегчающими или увеличивающими трудность исполнения движения, очень важное значение имеет степень повседневного навыка человека к движению. Так, движения рук, близкие к хватанию, движе-

ния ног, близкие к ходьбе или бегу, даже при сравнительной их сложности, всегда будут легче движений, хотя и более простых, но не имеющих отношения к привычным действиям. На это обстоятельство должно быть обращено большое внимание при установлении последовательности в обучении вольным движениям.

§ 3. При обучении вольным движениям учитель должен различать следующие особенности в их исполнении:

- 1) Правильность положения частей тела при каждом приеме.
- 2) Скорость движения (ритм).
- 3) Степень плавности движения.
- 4) Напряженность движения.

Правила для положения частей тела в различные моменты упражнения устанавливаются в целях наилучшего достижения полезного действия этого упражнения. Без соблюдения этих правил упражнения не могут принести всей ожидаемой от них пользы, а потому учитель должен обратить все свое внимание на точное усвоение учениками каждого отдельного приема всякого упражнения и не допускать в этом отношении никаких отступлений.

По степени скорости их исполнения движения разделяются на медленные и скорые.

Можно принять общим правилом, что человек способен производить всеми частями своего тела как скорые, так и медленные движения. Но в применении этого правила к гимнастическим упражнениям необходимо руководствоваться следующими соображениями: 1) *Упражнение в вольном движении* обыкновенно состоит в повторении этого движения с известной, постоянной или видоизменяющейся скоростью и, столько же для удобства обучения, сколько и в целях развития, *производится по счету, ритмически*¹. 2) При таком ритмическом повторении движений для каждой части тела существует свойственная ей нормальная скорость движения, при которой усвоенное уже упражнение выполняется с наименьшим напряжением. Эта нормальная скорость зависит как от подвижности части тела, так и от рода производимого движения и, за неимением других данных, определяется опытом. Для движений руками и

¹ О том, как производится счет, будет сказано ниже.

ногами нормальная скорость упражнений принимается обыкновенно в такт шага¹. Для движений головой и туловищем следует принимать более медленный нормальный размер. 3) Тот же опыт показывает, что умея производить повторенное (ритмическое) движение с нормальной или обычной его скоростью, человек одинаково затрудняется, когда требуется производить это движение скорее или медленнее. Поэтому упражнения ускоренные или замедленные, сравнительно с нормальной их скоростью, следует считать движениями развивающими и производить их время от времени, когда нормальная скорость движения усвоена уже учениками, стараясь однако же, чтобы в таких упражнениях замедленные и ускоренные движения чередовались равномерно. Быстрые движения для головы и туловища не признаются полезными, и потому ускоренные движения этими частями тела не производятся. 4) Некоторые упражнения, как маятникообразные движения (качания) руками и ногами, не допускают ускорения или замедления. Нормальная их скорость зависит от длины размахиваемой части тела. На такие движения будет указано при их описании.

По степени плавности исполнения движения разделяются на плавные и порывистые.

Это деление движений находится в некоторой связи с делением их на медленные и скорые: понятие о плавности очень часто смешивается с понятием о медленном ритмическом разmere; понятие о порывистости — с понятием о быстрой последовательности движений. Но в действительности скорые движения не всегда отличаются порывистым характером; иногда они бывают и плавны. Так же точно движения, в ритмическом отношении медленные, т. е. такие, в которых последовательные удары ритма идут один за другим весьма медленно, могут быть движениями энергическими и даже порывистыми. Лучшим примером такого движения будет так называемое “дви-

¹ В действительности эта нормальная скорость не одинакова для различных частей рук и ног и, кроме того, видоизменяется в зависимости от размера и от направления движения. Так, например, движения пальцев, кистей, ступней, предплечья, прямых рук и ног могут делаться быстрее, чем сгибания в коленях и движения плечами; кружение рук будет всегда медленнее поднимания; вывод руки или ноги из основного положения всегда медленнее приведения их к этому положению и т. п. В поисках своих за нормальным размером учитель должен непременно сообразоваться с этими особенностями движений.

жение дровосеков”, движение очень энергичное, но в ритмическом отношении совсем не скорое. Таковы же движения “выпада” и отчасти учебного шага, в котором, при медленном ритме, требуется энергичная постановка ноги. Вот почему на степень плавности и на степень порывистости исполнения должно быть обращено очень большое внимание при обучении, независимо от степени скорости или медленности движений. Ускоряя такт какого-нибудь плавного движения, надо очень следить, чтобы оно не переходило в порывистое; замедляя ритм порывистого движения, надо наблюдать, чтобы оно не теряло своей энергии. Относительно движений, в которых медленный ритм соединяется с плавностью исполнения, следует заметить, что равномерная плавность составляет главную их трудность и может служить самым верным признаком хорошего их усвоения. *Движения головой всегда исполняются медленно и плавно.* Характер исполнения других движений будет указан при их описании.

Напряженность движений. Всякое свое движение человек делает с большим или меньшим напряжением, не только в той части тела, которой он двигает, но и во всем теле. Это напряжение увеличивается независимо от воли человека, вместе с ускорением или замедлением движения, с увеличением его плавности или порывистости сравнительно с нормальными условиями его исполнения. Основная задача упражнений в вольных движениях состоит в постепенном преодолении этого непроизвольного напряжения. По мере того как оно исчезает, появляется свобода, правильность и красота движений. Но есть и такие вольные движения, которые получают развивающее значение в том лишь случае, когда их делают с *добавочным* напряжением, т. е. с произвольным увеличением силы мускульной деятельности, как бы для преодоления воображаемого сопротивления (например, при выбрасывании рук, при примерном ударе, при выпаде и т. п.). Упражнения в таких движениях должны развить способность к увеличению добавочного напряжения. На все такие движения будет обращено внимание при их описании, и учитель должен следить, чтобы они производились *действительно с напряжением*. Но, кроме тех движений, на которые будет указано особо, он не должен требовать искусственного напряжения ни при каких других движениях,



так как подобное напряжение может иногда вести ко вреду для правильного развития и для здоровья упражняющегося.

Некоторые вольные движения требуют еще выработки *правильных приемов дыхания*. Общее правило состоит в том, что при медленном и плавном движении вдыхание должно происходить вместе с приемом, способствующим расширению грудной клетки, выдыхание — вместе с приемом, производящим ее сокращение. При движениях скорых и утомительных, возбуждающих усиленное дыхание, — оно должно быть глубокое, но не ускоренное. *Вдыхать следует всегда носом, выдыхать ртом.*

§ 4. При первоначальном обучении все перечисленные условия исполнения вольных движений должны вводиться в число требований с соблюдением необходимой для правильного усвоения этих движений постепенности. Показывая ученикам новое для них движение, учитель должен прежде всего позаботиться, чтобы они поняли это движение и научились сохранять правильное положение частей тела при каждом приеме. К ритмическому исполнению движения (по равномерному счету) он переходит исподволь и только тогда уже, когда каждый прием в отдельности исполняется достаточно правильно. Потом вырабатывается соответствующая движению степень плавности или порывистости в исполнении, и только в заключение уже можно требовать от учеников правильных приемов вдыхания и выдыхания или напряженного исполнения, если то или другое входит в число условий движения.

Вольное движение может считаться усвоенным учениками в таком лишь случае, когда все эти требования будут исполняться ими удовлетворительно при нормальной скорости упражнения. Тогда учитель, по усмотрению своему, может время от времени назначать для этого движения ускоренный или замедленный счет.

Простые движения для каждой отдельной части тела обыкновенно усваиваются учениками без большого затруднения, и потому учитель не встретит надобности долго останавливаться на каждой ступени в указанной последовательности обучения. Но при движениях составных и сложных эта последовательность имеет очень большое значение для правильного усвоения движений и, следовательно, для полезного их действия на физическое развитие учеников.

§ 5. Приступая к изучению с учениками нового движения, учитель должен непременно продельвать его сам таким образом, чтобы ученики могли наглядно ознакомиться с движением как в целом, так и по частям. Для этого он делает движение несколько раз сполна, потом разбивает его на приемы и следит, чтобы ученики, делая по его примеру, как можно ближе соглашались с его указаниями.

Когда нужно поправить ученика, учитель должен делать это по преимуществу личным примером или кратким словесным указанием и только в случае непонятливости ученика может прибегать к непосредственному исправлению неправильного положения.

Переходя к ритмическому исполнению движения, учитель заставляет вначале производить все упражнение по собственному своему счету, соразмеряя этот счет со степенью умелости учеников и не придерживаясь строгой точности в ритме. Когда ученики приобретут некоторый навык в исполнении, он устанавливает только степень скорости упражнения, просчитывая все приемы одного или нескольких первых движений, и затем приказывает самим ученикам вести счет вслух или про себя. Степень скорости упражнения, если оно ведется не в нормальном ритме, таким же точно образом всегда определяется самим учителем при всяком вольном движении во все продолжение курса, даже в тех случаях, когда движение уже вполне усвоено. Счет произносится отрывисто или протяжно, смотря по характеру движения, см. § 12.

Примечание. Для движений со строго определенным ритмом вместо счета можно рекомендовать музыкальное сопровождение (фортепьяно, скрипка). Удачно подобранная мелодия гораздо более способствует правильному ритмическому исполнению, чем счет, и вернее определяет характер движения. Кроме того, ритмическая музыка всегда вносит с собой известную долю оживления, весьма необходимого при гимнастических упражнениях. Но, во-первых, это не следует вводить в неприменный обычай, чтобы не пристрастить учеников исключительно к таким движениям, которые удобнее всего исполняются под музыку; во-вторых, самому учителю неудобно брать на себя обязанность музыкального сопровождения, в особенности на фортепьяно, так как это лишило бы его возможности следить за правильным исполнением движения. С упражнениями в ходьбе особенно хорошо ладится ритмическая песня, и если воспитанники обучаются пению, то весьма не бесполезно разучивать с ними такие военные (маршевые) или народные песни, которые можно было бы заставлять их петь в такт шага при этих упражнениях.



§ 6. Упражнения в вольных движениях составляют обязательный отдел каждого урока гимнастики во все продолжение курса.

Как при *обучении* движениям, так и при *упражнениях* в них, не следует утомлять учеников продолжительным повторением одного и того же движения. Каждый отдельный род движения должен дать упражняемой части тела работу *достаточную*, но не *утомительную*. С особенной осторожностью следует относиться к движениям головы. Для них можно ограничиваться всякий раз приблизительно пятью повторенными движениями в одну и в другую сторону.

Последовательность вольных движений на уроке должно располагать таким образом, чтобы все части тела чередовались между собой в исполнении упражнений и тем достигалось равномерное их развитие. Так, исполнив какое-либо упражнение для рук, не следует сряду делать и другое упражнение для рук же, а надо проделать вслед затем по одному упражнению для ног, головы и туловища, потом уже можно снова переходить к следующему упражнению для рук.

Учитель должен принять за правило, что как бы ни было ограничено время, которым он располагает для производства вольных движений на уроке, он обязан дать работу непременно всем частям тела и работу по возможности разнообразную.

Для упражнений в старших классах должны избираться не одни только сложные, но и простые вольные движения. Не следует также отдавать преимущества одним каким-либо вольным движениям перед другими, употребляя первые из них чаще последних. В течение определенного числа уроков учитель должен проделывать весь круг известных ученикам вольных движений и тогда только возвращаться снова к повторению движений в том же или другом порядке. (Исключение составляют только упражнения в мерном беге, производимые на каждом уроке.)

В пособие учителю в конце отдела о вольных движениях приложено составленное на основании изложенных требований распределение движений на 15 уроков. Учитель может пользоваться им в тех классах, где движения знакомы уже ученикам, видоизменяя, во избежание однообразия, порядок уроков и отчасти даже порядок движений.

§ 7. При обучении движениям в младших классах необходимо прежде всего показать простые движения, чередуя их по одному для каждой части тела. Одновременно с простыми движениями должны начаться первоначальные упражнения в строевой ходьбе по правилам, изложенным в гл. VIII § 79. Для второй ступени следует взять составные и сложные упражнения для каждой части тела, дальнейшие упражнения в ходьбе, первоначальные упражнения в беге и легчайшие виды прыжков (гл. IX и X §§ 87, 94—95). Последнюю ступень составят совместные движения для нескольких частей тела, ходьба и бег, осложненные вольными движениями, и труднейшие виды прыжков. Начиная с третьей ступени обучения, упражнения в *мерном* беге должны производиться обязательно на каждом уроке, как указано в статье о *беге* в гл. IX § 90.

В младших классах рядом с обучением новым движениям должно непременно идти также упражнение в прежде усвоенных движениях. По мере того как ученики усваивают себе движения, упражнению должно отводиться все более и более широкое место. Когда выучены уже разнообразные движения для всех частей тела, новые движения можно показывать лишь время от времени, упражнять же в предшествовавших движениях необходимо на каждом уроке. Распределение движений по урокам подчиняется тем же правилам, как и в старших классах.

Период обучения вольным движениям не должен быть продолжительным. Заключающиеся в этом руководстве вольные движения в большинстве своем могут быть без затруднения проделаны и усвоены мальчиками от 8 до 12 лет и только весьма незначительная часть их превосходит силы этого возраста. Движения, не отмеченные при описании их никаким знаком, вполне доступны для мальчиков моложе 10 лет. Отмеченные одной звездочкой (*) соответствуют силам 10—12-летних учеников. Более трудные упражнения помечены двумя звездочками (**), но все движения этой последней категории могут быть вполне усвоены до наступления 15-летнего возраста.

§ 8. В дополнение ко всему сказанному о вольных движениях здесь следует указать на те практические воспитательные результаты, которые не только могут, но и должны быть достига-



емы упражнениями в вольных движениях, в связи с известной степенью строевого обучения. Назначение вольных движений заключается в развитии правильности, развязности и красоты движений. Но в общежитии все эти внешние качества человека имеют значение только при условии полного согласования с общепринятыми внешними формами жизни, при условии *приличия*.

Обыкновенно на гимнастику не возлагается обязанности приводить движения учеников в ту меру, какая необходима для общежитийской приличной и порядочной внешности. Принято думать, что дело гимнастики состоит только в развитии природных задатков силы, ловкости и проч., без всякого отношения к условным формам движений. Но в заведениях всесловных, и в особенности в заведениях низших, где не все ученики имеют возможность усвоить эти формы в своем семейном кругу и где основания фронтального и гимнастического обучения являются единственным средством для некоторой культуры внешних качеств ученика, преподавание гимнастики должно, хоть попутно, развить эти качества применительно к общежитийским требованиям. Фронтальное обучение будет, конечно, много этому способствовать; оно научит внешним формам военного чинопочитания. Гимнастика, и именно вольные движения, должна восполнить это дело привитием форм внешней порядочности вообще. Так, обучая воспитанников свободно владеть руками, ногами, туловищем и головой, учитель обязан найти случай показать им значение этих движений для осанки человека и применить изученные правила к обыденным формам движений. Прямой, открытый взгляд, раскрытые плечи, не слишком выпяченная, но и не впалая грудь, свободно опущенные руки, без всякого ощущения неловкости и без всяких нервных подергиваний, не слишком натянутые, но и не слишком согнутые ноги, все это — условия, очень близкие к правилам вольных движений. Далее, естественно, следуют пределы свободы и развязности движений, пределы, которые так часто нарушаются при недостатке воспитания как слишком развязными, так и слишком застенчивыми людьми. Упражнения в вольных движениях всегда дадут много поводов объяснить ученикам, что, например, складывание рук сзади, закладывание их в

карманы, размахивание руками, слишком свободное расставление ног или закладывание ноги за ногу, все это — привычки, несвойственные благовоспитанным людям. Отсюда прямой переход к коренному правилу благовоспитанности, к соблюдению внешних форм уважения не только к старшим или равным, но даже и к низшим себя. Умение вежливо и прилично поклониться; умение держать себя хотя бы и свободно, но вполне почтительно со старшими; умение так вести себя, чтобы не казаться диким в обществе, которое не пренебрегает внешними формами общежития, и чтобы самому не испытывать горького чувства своей оторванности от людей, живущих *по порядку*, — как ни мелки эти задачи, но, во всяком случае, это не последние задачи заботливого воспитания. Если несомненно, что внутренняя порядочность всегда более или менее отражается и на порядочности внешних форм, то не менее несомненно также, что и привычка к внешней порядочности может иметь благотворное влияние на духовный склад человека.

Но для того чтобы эта, если и не прямая, то, во всяком случае, весьма серьезная задача преподавания гимнастики могла быть выполнена удовлетворительно, сам учитель гимнастики должен соединять в себе те необходимые условия внешней порядочности, которые он должен передать ученикам. На строевом учении он должен быть человеком вполне военным. При гимнастическом обучении он должен быть не только безукоризненным исполнителем преподаваемых им упражнений, но и человеком вполне приличной и порядочной внешности. Тот профессиональный отпечаток “гимнаста”, который вырабатывается иногда у учителей, в особенности в тех случаях, когда система гимнастики основана преимущественно на сильных, порывистых упражнениях, очень мало способствующих образованию внешности, как это мы видим отчасти у немецких турнеров, будет в этом случае неуместен. Чем учитель оживленнее, чем больше он любит свое дело, чем лучше он умеет заинтересовать в нем учеников, чем строже он к себе и чем требовательнее к ученикам в дисциплинарном и в учебном отношении, тем лучше для успеха преподавания, но самодовольство профессионального гимнаста, умеющего лихо проделывать штуки, не имеющие никакого значения для гармонического развития те-



лесных качеств, а иногда и вредные для здоровья и для дела, — совсем не тот тип, который желательно поставить перед учениками как образец для подражания.

Для учителей низших училищ также не мешает дать здесь совет обставлять весь урок известными требованиями порядочности. Во-первых, он должен сам приходить на урок в приличном виде и требовать того же от своих учеников. Они должны собираться на урок опрятные, осмотрев предварительно друг друга, умытые и причесанные. Перед уроком учитель должен сделать им осмотр. Все они должны быть одеты до известной степени однообразно: нельзя оставлять одних в шапках, других без шапок; если все в рубахах, то нельзя позволять одним быть в поясах, другим без поясов и т. п. Во-вторых, учитель должен держать себя так, чтобы в отношениях к нему учеников всегда была почтительность, а на уроках — безусловное послушание. Что же касается внешних форм, то задача его будет заключаться не в обучении танцмейстерским поклонам, а в привитии тех правил внешней порядочности, которыми обуславливается патриархальный быт среды, дающей учеников в эти заведения. Все эти мелочные подробности обстановки уроков гимнастики могут сильно возвысить воспитательно-образовательное значение этого предмета, а потому их ни в каком случае нельзя оставлять без внимания.



ПЕРЕЧЕНЬ ВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

I. ДВИЖЕНИЯ НА МЕСТЕ

А) Движения для каждой отдельной части тела

1. Движения головой

Простые

Поворачивание головы налево и направо.

Нагибание головы вперед и назад.

Нагибание головы налево и направо.

**Кружение головы.

Составные¹

*Нагибание головы вперед, назад, налево и направо.

*Нагибание головы налево, направо, вперед и назад.

*Поворачивание головы налево и направо и нагибание вперед и назад (и наоборот).

*Поворачивание головы налево и направо и нагибание налево и направо (и наоборот).

*Поворачивание головы налево и направо с нагибанием вперед и назад.

2. Движения туловищем

Простые

Поворачивание тела налево и направо.

Нагибание тела вперед и назад.

Нагибание тела налево и направо.

*Кружение тела.

Составные

*Нагибание тела вперед, назад, налево и направо.

*Нагибание тела налево, направо, вперед и назад.

*Поворачивание тела налево и направо и нагибание вперед и назад (и наоборот).

*Поворачивание тела налево и направо и нагибание налево и направо (и наоборот).

*Поворачивание тела налево и направо и нагибание вперед, назад, налево и направо.

¹ Движения, напечатанные мелким шрифтом, не обязательны для низших училищ.

*Поворачивание тела налево и направо с нагибанием вперед и назад.

3. Движения руками

Простые

Поднимание рук: а) вперед; б) в стороны; в) вперед — вверх; г) в стороны — вверх; д) назад.

Качание руками: а) вперед и назад; б) влево и вправо.

Разведение и сведение рук.

*Кружение рук: а) малое; б) большое (кругообразное махание руками).

Сгибание рук в локте.

Поворачивание рук в локтевом суставе¹.

Сгибание рук в кистевом суставе.

Приведение и отведение кистей.

*Кружение кистей.

Составные

Поднимание рук в различных направлениях (вперед и назад, вперед и в стороны и т. п.).

*Разведение и сведение рук с согнутыми локтями.

*Выбрасывание рук: а) вперед; б) в стороны; в) вверх; г) вниз. Соединение направлений.

*Поднимание рук в одном или в нескольких направлениях и кружение рук.

4. Движения ногами

а) Упражнения с освобождением ноги от тяжести тела.

Простые

Вытягивание ног: а) вперед; б) назад; в) в стороны.

Качание левой (правой) ногой: а) вперед и назад; б) влево и вправо.

*Кружение ног.

Сгибание ног в колене: а) назад; б) вперед.

Разгибание и сгибание ступни.

*Отведение и приведение ступни.

¹ Движения, напечатанные курсивом, входят как элементы в другие движения руками и ногами. В самостоятельной форме они изучаются только в заведениях, готовящих учителей гимнастики.

**Поворот ступни наружу и внутрь.*

**Кружение ступни.*

Составные

Вытягивание ног в различных направлениях (вперед и назад, вперед и в сторону и т. п.).

Сгибание ног в колене вперед и назад.

*Вытягивание ног в одном или в нескольких направлениях и кружение ног.

*Сгибание ног в колене назад (вперед) и кружение ног.

Сгибание ног в колене с вытягиванием их вперед или назад.

б) Упражнения без освобождения ног от тяжести тела.

Сложные

Поднимание тела на носки.

Приседание (без поднимания тела на носки).

Поднимание тела на носки и приседание.

*Приседание на одну из ног.

*Приседание на одну из ног, подогнув другую назад.

**Приседание на одну из ног, вытянув другую вперед.

**Приседание на одну из ног, вытянув другую назад.

Б) Совместные движения несколькими частями тела

Составные

*Поворачивание или нагибание головы с подниманием или с разведением и сведением рук.

*Поворачивание тела с подниманием рук.

*Нагибание тела вперед и назад с подниманием рук в стороны или с разведением и сведением рук.

*Попеременное
вытягивание ног

*Попеременное
сгибание ног в колене

{ С подниманием соответствующих, противоположных или обеих рук, в указанном для ног или в другом направлении.

{ С разведением и сведением рук.

{ С кружением соответствующих, противоположных или обеих рук.



Сложные

*Поднимание тела на носки с подниманием, разведением и сведением или кружением рук.

*Поднимание тела на носки и приседание с подниманием или разведением и сведением рук.

*Нагибание тела вперед или в стороны со сгибанием колена.

*То же с подниманием или разведением и сведением рук.

*Нагибание тела вперед или в стороны на одной ноге.

*То же с подниманием или разведением и сведением рук.

Поднимание плеч.

*Сведение и разведение плеч.

*Рубка топором.

*Выпад вперед	{	С выбрасыванием соответствующих, противоположных или обеих рук.
*Выпад в сторону		С разведением и сведением рук.

Прием для плавания: а) руками; б) одною ногою; в) попеременно левой или правой ногой; г) руками и попеременно левой и правой ногой.

II. ДВИЖЕНИЯ С ПЕРЕМЕНОЙ МЕСТА

I. Ходьба

1. Упражнения для приобретения правильной и красивой походки:

Шаг обыкновенный (строевая ходьба).

Ходьба на месте.

Перемена ноги.

Уменьшение и увеличение шага. Ускорение и замедление такта шага.

*Учебный шаг.

Ходьба с видоизмененными способами выноса и постановки ноги:

Ходьба на носках.

*Ходьба на пятках.

Ходьба эквилибристов.

Ходьба на носках со сгибанием ноги в колене вперед.

*Ходьба на прямых ногах.

Ходьба с вольными движениями рук в такт шага:

С подниманием рук в одном или в нескольких направлениях.

С разведением и сведением рук.

*С кружением рук.

*С выбрасыванием рук в одном или нескольких направлениях.

2. *Упражнения в продолжительной ходьбе.*

3. *Упражнения в скорой ходьбе.*

II. Бег

1. *Упражнения для выработки правильного и красивого бега:*

Бег обыкновенный (строевой бег).

Бег на месте.

Перемена ноги.

Уменьшение и увеличение шага.

Ускорение и замедление такта.

Переход от шага к бегу и от бега к шагу.

Бег с различными положениями рук.

*Бег с различными способами выноса и постановки ноги:

С вытягиванием прямых ног вперед.

С вытягиванием прямых ног назад.

Со сгибанием ног в колене вперед.

Со сгибанием ног в колене назад.

*2. *Упражнения в продолжительном (мерном) беге.*

3. *Упражнения в быстром (ускоренном) беге.*

III. Прыжки

1. *Упражнения в прыганье:*

Прыжки на месте.

*Прыжки на месте без сгибания колен при падении.

*Прыжки на месте с расставлением ног в стороны.

*Прыжки на месте с разведением и сведением ног.

*Прыжки на месте со сгибанием ног в колене вперед.

*Прыжки на месте со сгибанием ног в колене назад.

Прыжки на месте или с переменной места на одной ноге.

Прыжки на месте или с переменной места попеременно на левой и на правой ноге.

*Перепрыгивание с ноги на ногу.

Непрерывные прыжки на месте или с переменной места.

2. *Приготовительные прыжки (для прыганья через препятствия).*

*Приготовительный прыжок с места в различных направлениях.

*С шагом или со столькими-то шагами, подготовительный прыжок.

ГЛАВА II

ПОРЯДОК ПРОИЗВОДСТВА ВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

§ 9. Вольные движения производятся *в строевом порядке и по команде учителя.*

Порядок расположения учеников для вольных движений должен удовлетворять двум существенным условиям: 1) ученики должны стоять настолько просторно, чтобы не мешать друг другу при самых широких движениях; 2) учитель должен видеть всех своих учеников.

Эти условия могут быть достигнуты весьма разнообразными формами строя.

При небольшом числе учеников (не более 30) они становятся по обыкновенному своему строевому расчету, в две шеренги. Учитель отводит первую шеренгу на два шага вперед (или заднюю на два шага назад), размыкает ряды на руку (на шаг) дистанции и ставит учеников второй шеренги против интервалов первой. (*Вторая шеренга, полшага влево, или вправо, марш.*)

Когда помещение по размерам своим не позволяет разомкнуть развернутый двухшереножный строй или когда учеников так много, что в развернутом строе они не будут ясно видны учителю на флангах, то их можно ставить в три и в четыре шеренги. Расстояние между шеренгами должно быть, во всяком случае, не менее двух шагов, а между учениками в шеренге — не менее шага. Четные шеренги ставятся на полшага влево или вправо.

Если помещение просторно и учеников немного, то можно размыкать ряды на два шага дистанции (на две вытянутые руки), устанавливая при этом четные шеренги на целый шаг вправо или влево.

Можно с удобством пользоваться также и следующим расположением: учеников ставят предварительно в одну шерен-

гу, рассчитывают по три и отводят третьи номера на четыре, а вторые — на два шага вперед. Такое расположение очень просторно и представляет еще ту особенную выгоду, что находящиеся в двух задних шеренгах стоят против свободных интервалов и не закрываются учениками первой шеренги.

Когда строй разомкнут не более как на руку дистанции, то для некоторых упражнений, требующих простора, ученики должны быть поворачиваемы в пол-оборота направо или налево.

Учитель становится обыкновенно перед серединой первой шеренги, в таком расстоянии, чтобы ему удобно было видеть оба фланга и чтобы сам он был виден всем ученикам. При строе в несколько шеренг он может занять место между средними шеренгами, образовав для этого свободное пространство между ними и повернув передние шеренги лицом к задним. Последнее расположение признается удобным в том отношении, что ученики, видя друг друга, вернее согласуются в ритме, характере и правильности движений; но оно представляет и серьезное неудобство: половина упражняющихся всегда находится за спиной учителя.

Примечание. Если у учителя есть помощники, то часть обязанностей по наблюдению за правильностью исполнения движений, в особенности при большом числе учеников, может быть возложена на них.

§ 10. Во время занятий вольными движениями ученики стоят свободно, без натяжки, но непременно с соблюдением приличной строю тишины и порядка.

Приступая к исполнению какого-нибудь движения, они должны принимать положение, совершенно согласное со всеми требованиями строевой стойки. Грудь должна быть подана вперед, голова — держаться прямо, плечи — стоять по фронту, колени выпрямлены, каблуки сомкнуты, руки свободно опущены. Такое положение при производстве вольных движений называется *основным положением*.

Для приведения учеников к основному положению учителю не следует всякий раз подавать команду “смирно”. Это положение должно обязательно приниматься учениками по предварительной команде для движения.

§ 11. Кроме основного положения, для производства вольных движений назначаются еще так называемые *выходные поло-*

жения. Они отличаются от основного положения измененным способом держания рук или расположения ног, в то время когда движения производятся другими частями тела.

Значение выходных положений заключается в том, что они усложняют, облегчают или видоизменяют движения и тем дают возможность регулировать или разнообразить полезное их действие.

Выходные положения для рук:

а) *Руки на бедра.* — Руки кладутся ладонями на бедра так, чтобы большой палец находился на задней, а прочие четыре — на передней стороне тела; локти должны быть поданы по возможности назад.

б) *Руки в стороны.* — Обе руки вытянуты прямо по линии плеч с ладонями, обращенными вниз. В исключительных случаях, по особому приказанию учителя, ладони обращаются вперед или вверх.

в) *Руки вверх.* — Обе руки вытянуты прямо кверху с ладонями, обращенными одна к другой (или, по особому приказанию, вперед).

г) *Руки вперед.* — Обе руки вытянуты прямо вперед, на высоте плеч, с ладонями, обращенными одна к другой (или, по особому приказанию, вниз).

Примечание. В трех предыдущих выходных положениях кисти рук обыкновенно раскрыты, пальцы выпрямлены и не растопырены; но, по приказанию учителя, они могут быть складываемыми в кулаки таким образом, чтобы большой палец лежал на двух длинных — указательном и среднем.

д) *Руки назад.* — Руки складываются позади, за спиной, таким образом, чтобы кисть правой руки придерживала левый локоть снизу, а кисть левой — правый. Большой палец лежит на части локтя, прикасающейся к спине, остальные — на наружной его стороне.

е) *Руки за голову.* — Обе ладони кладутся на затылок и пальцы рук скрещиваются. Голова должна стоять прямо и локти поданы как можно более назад.

Выходные положения для ног:

а) *Ноги врозь (отставить левую или правую ногу).* — Левая нога отставляется от правой (или наоборот) по линии фронта настолько, чтобы расстояние между каблуками равнялось приблизительно ширине плеч.

6) *Правую или левую ногу вперед.* — Означенная нога выносится на один шаг вперед и становится на землю в том же положении, в каком она находилась на линии фронта. Это — выходное положение не симметричное, а потому после нескольких движений с одной ногой впереди следует *переминуть ногу*, т. е. приставлять переднюю и выносить другую, а затем повторять такое же число движений в этом новом положении.

Примечание. Для упражнений в поворачиваниях тела употребляется еще выходное положение *носки вместе*, состоящее в том, что носки сводятся вместе так, чтобы ступни плотно соприкасались внутренними своими сторонами.

Выходные положения для рук и для ног могут быть соединяемы вместе, например: *Отставить левую ногу, руки в стороны; левую ногу вперед, руки на бедра* и т. д.

Приведенные здесь выходные положения так просты, что особых упражнений для их усвоения не требуется. Достаточно показать их несколько раз перед теми упражнениями, для которых они употребляются, и проверить правильность положения рук и ног у всех учеников. Но необходимо строго наблюдать, чтобы все ученики во время упражнения всегда выдерживали выходное положение без всякого от него отступления.

§ 12. *Команда* для вольных движений, подобно тому как и всякая строевая команда, разделяется на *предварительную* и *исполнительную*.

Предварительной командой служит всегда само название упражнения.

Вместо исполнительной команды — если упражнение производится на месте — употребляется обыкновенно слово: *начинай*, которое должно произноситься либо коротко, либо протяжно, смотря по тому, для какого движения оно предназначается. Ученики делают первый прием вслед за произнесением исполнительной команды и продолжают движение либо по счету преподавателя, либо по собственному счету вслух или про себя. Когда нужно установить ритм, преподаватель считает всегда сам (см. § 5). Например: *поднимание рук в стороны. НАЧИНАЙ! Раз, два, раз, два* и т. д.

Если упражнение сопряжено с переменной места, то исполнительной командой служит слово *марш*.



Если для движения требуется выходное положение, то оно назначается *после* произнесения предварительной команды, причем последнее слово в названии выходного положения произносится коротко и служит как бы исполнительной командой собственно для этого положения. Когда ученики примут выходное положение, произносится исполнительная команда для движения. Например: *Нагибание тела вперед и назад. Левую ногу вперед, руки — ВВЕРХ. НАЧИН-А-Й!* Или: *Бег со сгибанием ног в колене вперед. Руки НАЗАД. Бегом МАРШ!*

Всякое вольное движение прекращается по команде *стой*. После этой команды ученики всегда принимают основное положение, даже в тех случаях, когда для исполнения движения было назначено положение выходное¹.

Если движение производится в такт шага или чаще, то для того, чтобы ученики могли принять команду *стой* своевременно и исполнить ее чисто, она подается с таким приемом, за которым следующий прием есть приведение упражняемой части тела в первоначальное положение. Так, при поднимании рук она подается вместе с подниманием; при выбрасывании рук — вместе со сгибанием локтей и т. п. При движениях медленных и плавных эту команду следует произносить вместе с последним приемом.

Движения, производимые попеременно в разные стороны или поочередно, левыми и правыми частями тела, начинаются учениками всегда в ту сторону или такими частями тела, которые первыми произносятся учителем в предварительной команде. Учитель же в своих командах непременно должен разнообразить порядок движений, чтобы ученики не приобретали привычки начинать движение всегда в одну и ту же сторону. Так, на одном уроке он может командовать: *Поворачивание головы налево и направо; нагибание головы вперед и назад; на другом — Поворачивание головы направо и налево; нагибание головы назад и вперед* и т. п.

Если в предварительной команде не будет назначен порядок движений, то они должны начинаться в левую сторону или вперед и левыми частями тела. Например: *Попеременное поднимание рук в стороны*. По команде *начинай* — поднимается левая рука и т. д.

¹ Если для исполнения движения шеренги были поворочены на один из флангов, то для поворота во фронт подается особая команда.

Можно производить движения по несколько раз в одну и ту же сторону или не чередуя левых и правых частей тела. Например: *Поворачивание головы направо; нагибание тела вперед; поднятие левой руки*. Но за этими движениями непременно должны следовать такие же движения и такое же число раз в другую сторону и противоположными частями тела: *Поворачивание головы налево; нагибание тела назад; поднятие правой руки*.

В заключение следует заметить, что удовлетворительное исполнение вольных движений много зависит от *тона команды*. Команда должна произноситься внятно, по степени силы должна быть соразмерена с числом учеников, исполнительная команда должна соответствовать характеру движения и подаваться с надлежащей краткостью или протяженностью; вообще же команда учителя должна быть оживлена и проникнута бодростью настроения, чтобы действовать возбuditельно на учеников и заставить их относиться к занятиям не только со вниманием, но и с охотой.

ГЛАВА III ОПИСАНИЕ ВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

I. ДВИЖЕНИЯ НА МЕСТЕ

А) Движения для каждой отдельной части тела

1. Движения головой

§ 13. Упражнения в движениях головой должны делаться всегда плавно и без всякого напряжения. При начале обучения следует брать такт приблизительно вдвое реже размера обыкновенного шага. Когда движения уже усвоены, их можно доводить до очень большой медленности, но большого ускорения они не допускают и, во всяком случае, не делаются чаще размера шага.

При всех упражнениях головой надо наблюдать, чтобы ученик поворачивал и нагибал голову как можно больше, именно настолько, насколько он может делать это без ощущения неловкости или боли. Двигается одна только голова. Плечи и вообще корпус ни в каком случае не должны следовать за движениями головы; они остаются совершенно неподвижны.



Надо также наблюдать, чтобы, производя назначенное движение, ученик не комбинировал его по неловкости с другими движениями головой же, что очень часто случается именно при этих упражнениях, а производил его в чистом виде. Так, при поворачиваниях головы в стороны он не должен в то же время нагибать ее в стороны, вперед или назад; при нагибаниях вперед и назад не должен поворачивать или нагибать ее в стороны; при нагибаниях в стороны не должен ни поворачивать ее в стороны, ни нагибать вперед или назад; наконец, при кружениях — должен все время держать лицо по фронту, т. е. производить кружение при посредстве одних только нагибаний, но не поворотов головы.

Это требование, которое очень легко выпустить из виду, имеет весьма важное значение для развития подвижности шейных мускулов, а также для выработки чистоты, определенности и изящества в положении головы при ее поворотах, нагибании и поднимании. Положение головы при всех ее движениях служит одной из характернейших особенностей в осанке человека. Привыкнув поворачивать голову не иначе как с опусканием ее вниз или опускать не иначе как с нагибанием ее в сторону, человек всегда будет иметь в своей фигуре нечто неприятно своеобразное, даже смешное. Вот почему необходимо обращать очень большое внимание на выработку чистых приемов в движениях головой.

§ 14. Движения головой, при начале обучения, производятся из *основного положения*, которое можно иногда видоизменять положением *руки на бедра*. Впоследствии, для того чтобы придать более разнообразия условиям этих движений, можно употреблять выходные положения: *руки в стороны; отставить левую ногу — руки в стороны; руки вперед*.

Простые движения головой

§ 15. Поворачивание головы налево и направо¹ (направо и налево).

¹ Помещаемые здесь названия упражнений представляют собой формулу предварительной команды. Исполнительная — **НАЧИНАЙ**, неизменно следующая после предварительной, для упражнений *на месте* не ставится здесь во избежание повторений. Римские цифры, поставленные при описании движений, соответствуют произносимому учителем или учениками счету. — Этот порядок описания движений принят для всех упражнений *на месте*.

Нагибание головы вперед и назад (назад и вперед).

Нагибание головы налево и направо (направо и налево).

Эти три движения можно производить в *четыре* и в *два* приема.

В четыре приема

I. Повернуть или нагнуть голову в указанном направлении.

II. Привести голову в первоначальное положение.

III. Повернуть или нагнуть голову в направлении противоположном.

IV. Привести голову в первоначальное положение и т. д.

При упражнениях с начинающими полезно делать короткую остановку на I и на III приемах для того, чтобы ученики привыкали держать правильно голову на наклоне и на повороте. Остановка должна быть, однако же, очень непродолжительна: в виде простой задержки на приеме. При переходе к строго ритмическому исполнению следует наблюдать, чтобы все четыре приема сливались в одно плавное и непрерывное движение.

В два приема

I. Повернуть или нагнуть голову в указанном направлении.

II. Привести голову в первоначальное положение и, не прерывая движения, повернуть или нагнуть ее в сторону противоположную.

I. Движение, обратное движению второго приема, и т. д.

Замечание, сделанное относительно исполнения этих движений в четыре приема, применимо и к исполнению их в два приема.

Каждое из трех названных движений головой можно также производить по несколько раз в одну какую-либо сторону (до пяти раз) и затем такое же число раз в другую сторону. Такие движения исполняются в два приема. Например, *поворачивание головы направо*.

I. Повернуть голову направо.

II. Привести голову в первоначальное положение и т. д.

После этого — *поворачивание головы налево*.

В учебной гимнастике такие упражнения могут иметь некоторое значение как более элементарные и, отчасти, как более интенсивные.

При привычном неправильном положении головы, нередко приобретаемом воспитанниками учебных заведений за классным столом, особенно же при держании головы набок, весьма полезно применять упражнения в поворачивании и нагибании преимущественно в одну



сторону (противоположную той, на которую наклоняется голова). Но к этим упражнениям, выходящим из области учебной гимнастики и имеющим специально лечебную цель, следует прибегать не иначе как на основании указаний врача заведения.

§ 16. **Кружение головы слева направо (справа налево).

Для начинающих — в четыре приема.

I. Нагнуть голову вперед.

II. Не поднимая и не поворачивая головы, плавно наклонить ее в правую (левую) сторону.

III. Не поднимая головы, таким же движением плавно закинуть ее насколько можно назад.

IV. Таким же вращательным движением плавно наклонить голову в левую (правую) сторону.

I. Таким же движением плавно наклонить голову вперед и т. д. Команда *стой* подается вместо счета *раз*.

С учениками, получившими навык в этом движении, его можно исполнять в *один* прием. По первому счету *раз* ученики нагибают голову вперед; по вторично произнесенной команде *раз* — они сливают в одно движение II, III, IV и следующий I прием, т. е. описывают головою полный круг и приводят ее в то положение, как по первому счету *раз*; со следующим счетом *раз* — то же самое и т. д. По команде *стой* — наклоненная вперед голова приподымается. Движение должно быть вполне непрерывное.

Кружение головы должно делаться всякий раз как в одну, так и в другую сторону.

Так как это движение при продолжительном повторении может вызывать болезненные явления, то на первых порах по введении его в число упражнений его следует повторять не более двух раз в одну и двух раз в другую сторону.

Составные упражнения головой

§ 17. *Нагибание головы вперед, назад, налево и направо.

***Нагибание головы налево, направо, вперед и назад.**

***Поворачивание головы налево и направо и нагибание вперед и назад (и наоборот).**

***Поворачивание головы налево и направо и нагибание налево и направо (и наоборот).**

Каждое из этих четырех движений головы представляет соединение в одно движение двух простых движений, которые исполняются одно за другим без всякого их изменения. Значение этих упражнений заключается в большем разнообразии вызываемой ими деятельности сравнительно с простыми движениями, а потому и в большей их затруднительности; кроме того, они требуют от учеников более сосредоточенного внимания на движении (дисциплинарная сторона).

При исполнении этих упражнений следует придерживаться для каждого входящего в состав их простого движения указанных выше *четырёх* приемов, т. е. делать все движение в *восемь* приемов. Исполнение простых движений в два приема в этом случае неудобно, потому что этот способ не представляет посредствующего приема, с которого можно было бы правильно переходить от одного простого движения к другому, а именно: *приведение головы в первоначальное положение*. Но вместо четырех приемов каждое простое движение можно еще делать в *три* приема, что составит *шесть* приемов для составного движения.

Примеры: *Поворачивание головы налево и направо и нагибание вперед и назад.*

В четыре (восемь) приема

- I. Повернуть голову налево.
- II. Привести голову в первоначальное положение.
- III. Повернуть голову направо.
- IV. Привести голову в первоначальное положение.
- I (V). Нагнуть голову вперед.
- II (VI). Привести в первоначальное положение.
- III (VII). Нагнуть голову назад.
- IV (VIII). Привести в первоначальное положение.
- I. Повернуть голову налево и т. д.

В три (шесть) приема

- I. Повернуть голову налево.
- II. Поставить голову прямо и, не прерывая движения, повернуть направо.
- III. Привести голову в первоначальное положение.
- I (IV). Нагнуть голову вперед.
- II (V). Поставить голову прямо и, не прерывая движения, нагнуть назад.
- III (VI). Привести голову в первоначальное положение.
- I. Повернуть голову налево и т. д.

Счет можно производить либо для каждого движения особо, либо продолжая его, для второго движения, до *восьми* или до *шести*.



§ 18. *Поворачивание головы налево и направо с нагибанием вперед и назад.

В это движение входит новый элемент: *нагибание повороченной головы*. В этом отношении оно сложнее и, до известной степени, затруднительнее предыдущих составных движений.

Исполняется *в восемь приемов*:

I. Повернуть голову налево.

II. Нагнуть повороченную голову вперед.

III. Оставляя голову повороченной, привести ее в вертикальное положение и, не прерывая движения, нагнуть назад.

IV. Оставляя голову на повороте, привести ее в вертикальное положение.

I (V). Привести голову в первоначальное положение (по фронту) и, не прерывая движения, повернуть ее направо.

II (VI). Нагнуть повороченную голову вперед.

III (VII). Оставляя голову на повороте, поставить ее вертикально и, не прерывая движения, нагнуть назад.

IV (VIII). Оставляя голову на повороте, привести ее в вертикальное положение.

I. Привести голову в первоначальное положение и плавно повернуть ее налево и т. д.

Команда *стой* подается вместо счета *раз* для первого движения.

§ 19. Скорые и порывистые движения головой, как уже выше было замечено, не должны производиться в форме ритмических упражнений. Но не следует упускать из виду, что окончательный момент этих движений, т. е. положение головы после быстрого поворота, нагибания и поднимания, всегда придает выражение фигуре человека, так же точно, как и держание головы во время медленного и плавного движения. Поэтому, не делая скорых движений головой предметом ритмических упражнений, учитель может не без пользы время от времени приказывать своим ученикам быстро поднять голову вверх, опустить вниз или повернуть в сторону и поправить им стойку в этом положении.

Быстрые движения головой должны производиться без всякого произвольного подергивания другими частями тела и в заключительный момент ученик должен безусловно сохранить положение строевой стойки (основное положе-

ние), за исключением измененного положения головы. Последнее должно вполне соответствовать приказанию учителя и как и при медленных движениях головою, не должно представлять собой положения смешанного и неопределенного.

Для быстрых поворотов головы в сторону следует всегда употреблять строевую команду: *глаза направо* и *глаза налево*, как для встречи начальника, и при этом упражнять учеников в провождении глазами. По этой команде и во время сопровождения глазами начальника голова должна стоять таким образом, чтобы она ни в коем случае не имела наклона и не была опущена к стороне поворота; напротив, она должна быть приподнята и иметь едва заметный наклон к стороне противоположной. (По команде *глаза направо* левое ухо должно стоять несколько ниже правого и наоборот). Взгляд каждого ученика должен быть направлен в глаза начальнику. Поворот головы не должен быть велик: внутренний глаз должен стоять приблизительно на линии вертикального разреза тела (борт мундира) (фиг. 1).

Такое положение головы, при смелом взгляде, всегда выражает оживленность и достоинство, имеющие большое значение как для внешнего вида каждой отдельной личности, так и для общего характера военного строя.



Фиг. 1

ГЛАВА IV

А) Движения для каждой отдельной части тела (Продолжение)

2. Движения туловищем

§ 20. Упражнения в движениях туловищем могут иметь значение для развития силы и гибкости этой части тела при соблюдении следующих условий:

а) Движения должны быть *медленными* и *плавными*. Нормальным размером для этих движений можно принять, так же,



как и для движений головой, такт вдвое медленнее такта обыкновенного шага. По мере развития учеников движения должны производиться медленнее. В ускорении такта этих движений нет надобности, так как ритмически скорые движения туловищем как сами по себе, так и потому, что в них участвует всегда и голова, не могут быть признаны полезными для здоровья. Что же касается упражнений в быстрых и энергичных движениях туловищем, производимых без ритма или в медленной последовательности одно за другим и весьма важных для физического развития, то они в широкой мере входят в состав других, более сложных гимнастических упражнений (выпады, прыжки, упражнения с подвижными орудиями и на неподвижных снарядах).

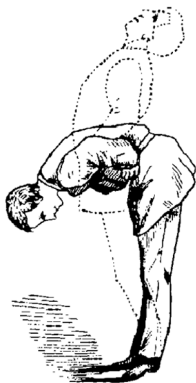
б) Нагибания и поворачивания должны производиться со всей полнотой, какая доступна упражняющимся, без излишнего с их стороны напряжения. По мере развития учеников эти упражнения, естественно, будут возрастать в полноте. Но этих требований не следует преувеличивать. Так, нельзя требовать от учеников, даже достаточно развитых, чтобы при нагибании вперед на прямых ногах все они коснулись опущенными руками земли или взяли себя за носки, потому что некоторые из них по самому сложению своему не будут в состоянии этого выполнить. Не следует также требовать таких чрезмерных нагибаний в стороны или назад, которые не свойственны человеку по его физическому строению. Пример акробатов показывает, что при большом принуждении можно дойти в этом отношении до удивительных результатов, но такие результаты не имеют ничего общего с теми целями гармонического развития телесных сил человека, которые преследуются при преподавании гимнастики. Для нагибаний тела, производимых по указанным здесь правилам, есть приблизительные пределы, добытые опытом и доступные для ученика среднего развития; так, при нагибаниях вперед тело может быть отклоняемо от вертикальной оси около 90° , при нагибаниях назад — от 50 до 60° , при нагибаниях в стороны — от 40 до 50° . При поворачиваниях туловища верхняя его часть, т. е. плечи, могут сделать поворот на $\frac{1}{4}$ круга. Конечно, этими пределами нельзя руководствоваться с педантической строгостью, во-первых, потому, что они находятся в зависимости от физического сложения

учеников; во вторых, и потому еще, что ось наклоненного тела, с соответственно же наклоненной головой, представляет собой не прямую, а слегка изогнутую линию.

в) Движение *нагибания*, как вперед и назад, так и в стороны, должно производиться с соблюдением известной постепенности. Начинает движение голова, за ней следуют плечи, потом, спокойным и плавным движением, начиная сверху, постепенно сгибается весь позвоночник, имея свою неподвижную опору в тазобедренных сочленениях. Требование нагибания тела вперед без всякого сгибания спины или же, наоборот, только сгибания спины, без всякого движения в тазобедренных сочленениях, представляют крайности трудновыполнимые и не имеющие оснований в обычных движениях человека; между тем, при постепенном нагибании тела без стеснения его этими условиями оба эти движения соединяются в одно, вполне свойственное человеку и естественным путем ведущее к развитию эластической гибкости и силы движений. Так же точно нельзя требовать, чтобы голова совсем не делала самостоятельного наклона в ту сторону, в какую наклоняется туловище, а оставалась в том же положении относительно плеч, в каком она находится при основном положении. Это вызовет только ненужное и утомительное искусственное напряжение шейных и затылочных мускулов, скорее, со вредом, чем с пользой для развития. Голова всегда начинает движение нагибания. Она не должна делать никаких самостоятельных и независимых от плеч поворотов, не должна много наклоняться вперед, закидываться назад или нагибаться в стороны, но непременно должна свободно находиться все время на продолжении кривой, составляемой позвоночником при движении (фиг. 2 и 3).

При *поворачиваниях* туловища голова следует за движениями плеч, оставаясь в вертикальном положении и не вращаясь самостоятельно. Плечи делают полный поворот. Нижняя часть тела производит поворот в таком размере, какой допускается твердо стоящими на земле ногами (фиг. 4).

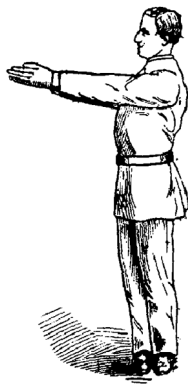
При движениях нагибания вперед и назад не следует долго оставлять учеников в законченном уже согнутом положении. При нагибаниях в стороны и при поворачиваниях, напротив, некоторая приостановка в окончательный момент движения способствует усилению физиологического значения упраж-



Фиг. 2



Фиг. 3



Фиг. 4

нения, и потому ее можно производить время от времени не только с начинающими, но и с развитыми уже учениками.

г) Необходимо наблюдать, чтобы движения нагибания и поворачивания производились с полной определенностью именно в указанном направлении и не соединялись с другими, ненужными для упражнения поворотами и нагибаниями тела. При поворотах тело должно стоять совершенно вертикально, без всякого наклона в какую бы то ни было сторону. При нагибаниях оно не должно делать поворотов, и нагибание должно производиться только по указанному направлению. При *кружениях* тела продольная ось туловища описывает поверхность опрокинутого конуса, вершина которого соответствует нижнему концу позвоночного столба. Движение это производится при посредстве одних только нагибаний туловища; поворачивание по продольной оси при кружении должно быть избегаемо.

д) При всех упражнениях туловищем обе ноги должны стоять твердо и неподвижно в том положении, какое указано учителем для упражнения. Колени не должны сгибаться. В плечах и бедрах не должно быть никакого постороннего движения, ненужного для полного нагибания или поворота. Если движение нагибания вперед и назад производится из основного положения, то руки должны висеть совершенно свободно и опускаться вниз, при нагибаниях, собственным своим весом. Для

других движений туловищем рукам дается одно из указанных ниже выходных положений, которое и должно быть безусловно строго выдерживаемо при движении.

е) Упражнения в нагибании тела вперед и назад имеют большое значение для укрепления дыхательных органов и развития грудной клетки при правильно производимом во время этих движений вдыханий и выдыханий воздуха. Следует принять за правило, чтобы *вдыхание* производилось во время выпрямления тела, *выдыхание* — во время нагибания.

§ 21. При движениях туловищем принято давать всегда рукам какое-нибудь выходное положение, способствующее либо большему расширению грудной клетки, либо более широкому исполнению самого движения. Выходные положения для рук необходимы в этом случае еще и потому, что руки, опущенные вниз, до известной степени мешают чистоте исполнения движений, в особенности при нагибаниях тела в стороны и при кружениях. Но нагибание вперед и назад полезно производить также и с опущенными руками (из основного положения), с целью приучить к совершенно свободному держанию бездейственных рук при движениях тела. (Развитие непринужденности и развязности движений.)

Выходные положения для рук:

При поворачивании тела в стороны — *Руки на бедра, руки вперед* (ладони вместе), *руки в стороны, руки за голову*.

При нагибании тела вперед и назад — *Руки на бедра, руки вверх* (ладони вперед), *руки в стороны* (ладони вперед).

При нагибании тела в стороны — *Руки на бедра, руки в стороны* (ладони вниз), *руки вверх* (ладони внутрь).

При кружении тела — *Руки на бедра, руки вверх* (ладони внутрь).

Ноги, при движениях туловищем, могут оставаться в основном положении во всех случаях, когда рукам дается выходное положение. Но для усиления движений, а также для устойчивости полезно назначать при этих движениях следующие выходные положения для ног:

При поворачивании тела — *Носки вместе* (фиг. 4), *отставить левую (правую) ногу; левую (правую) ногу вперед*.

При нагибании тела вперед, назад и в стороны — *Отставить левую (правую) ногу; левую (правую) ногу вперед*.

При кружении тела — *Отставить левую (правую) ногу.*

Выходные положения для ног могут соединяться безразлично с каждым из выходных положений для рук.

Простые движения туловищем

§ 22. Поворачивание тела налево и направо (направо и налево).

Нагибание тела вперед и назад (назад и вперед).

Нагибание тела налево и направо (направо и налево).

Так как движения туловищем по составу своему совершенно аналогичны движениям головой, то и порядок разделения их на приемы один и тот же. Как и поворачивания и нагибания головы, поименованные три движения туловищем можно производить в *четыре* и в *два* приема.

В четыре приема

I. Повернуть или нагнуть тело в указанном направлении.

II. Привести тело в первоначальное положение.

III. Повернуть или нагнуть тело в противоположном направлении.

IV. Привести тело в первоначальное положение и т.д.

При ритмическом исполнении движение должно идти без всякого перерыва на II и на IV приема. Если же II и IV приемы при плавном исполнении оставить без счета, а вместо III считать II, то таким образом само собой образуется исполнение в *два приема*.

Нагибание и поворачивание тела можно также делать в одну какую-либо сторону без симметрического движения в другую. Такие упражнения исполняются в *два приема*: I. Нагибание или поворачивание. II. Приведение тела в первоначальное положение. После нескольких повторений делается такое же движение в другую сторону.

Упражнения в *нагибании* тела в одну какую-либо сторону применяются при боковых искривлениях позвоночника — явлении, наблюдаемом иногда в учебных заведениях. В этом случае нагибание должно производиться в сторону выпуклости искривленного позвоночного столба. Но, как уже это было сказано, для односторонних упражнений головой общего применения такие упражнения иметь не могут, в частных же случаях их следует делать не иначе как по предписанию доктора.

Нагибание тела назад, способствующее укреплению спинных мышц, представляет упражнение, обыкновенно рекомендуемое для людей, ведущих сидячий образ жизни. Но в систематическом курсе гимнастики нет оснований, без специальных указаний со стороны врача, отдавать слишком большое предпочтение именно этому упражнению перед нагибанием тела вперед и другими движениями туловища, несомненно также заключающими в себе много условий для противодействия вредному влиянию сидячей жизни.

§ 23. *Кружение тела слева направо (справа налево).

Исполняется в *четыре* и в *один* прием. С развитыми учениками его полезно делать и тем и другим способом.

В четыре приема

I. Нагнуть тело вперед.

II. Не приводя тела в вертикальное положение, плавно на-
править его в правую (левую) сторону, в положение, соответ-
ствующее нагибанию тела в сторону.

III. Не выпрямляя тела, таким же движением привести его
в положение, соответствующее нагибанию тела назад.

IV. Не поднимая тела из закинутого назад положения, плавно
направить его в левую (правую) сторону, в положение, со-
ответствующее нагибанию тела в сторону.

I. Не выпрямляя тела, плавно перевести его в наклонное
вперед положение и т. д. Команда *стой* подается вместо счета
раз.

В один прием

По первому счету *раз* ученики нагибают тело вперед; по
вторично произнесенной команде *раз* они сливают в одно дви-
жение II, III, IV и следующий I прием, т. е. описывают телом
полную поверхность опрокинутого конуса и принимают на-
клонное положение, как по первому счету *раз*. По следующей
команде *раз* делается то же самое и т. д. до команды *стой*, по
которой тело выпрямляется из наклонного вперед положения.
Движение должно быть вполне непрерывное, без всяких прио-
становок перед счетом *раз*.

Кружение тела должно делаться всякий раз как в одну, так и
в другую сторону. С неподготовленными учениками кружение
тела не следует производить более 3—4 раз в одну и такого же
числа раз в другую сторону.



Составные движения туловищем

§ 24. *Нагибание тела вперед, назад, налево и направо.

***Нагибание тела налево, направо, вперед и назад.**

***Поворачивание тела налево и направо и нагибание вперед и назад (и наоборот).**

***Поворачивание тела налево и направо и нагибание налево и направо (и наоборот).**

Подобно тому, как и соответствующие движения головой, каждое из этих составных движений представляет соединение в одно двух простых движений, исполняемых одно за другим без всякого их изменения. Разнообразие вызываемой ими деятельности и необходимость несколько усиленного внимания при их исполнении ставят их на более трудную ступень сравнительно с простыми движениями.

Каждое простое движение должно исполняться в этом случае в *четыре* приема, что для двух соединенных движений составит *восемь* приемов. Способ исполнения простых движений в *два* приема, как и для составных движений головой, имеет то неудобство, что не представляет посредствующего приема для перехода к следующему движению. Но каждое простое движение можно исполнять в *три* приема, что составит *шесть* приемов для составного движения.

Распределение движений на приемы такое же, как и для аналогичных движений головой, см. § 17.

§ 25. *Поворачивание тела налево и направо и нагибание вперед, назад, налево и направо.

Это движение состоит из трех простых движений, описанных в § 22. Эти последние можно комбинировать, для составления описываемого движения, в произвольном порядке: вместо указанного — можно начинать с нагибания вперед и назад и заканчивать поворачиванием; можно поворачивание ставить между нагибанием в стороны и нагибанием вперед и назад и т. п. Каждое из трех простых движений исполняется в *четыре* или в *три* приема, а все упражнение в *двенадцать* или в *девять* приемов.

Движения разбиваются на приемы совершенно таким же образом, как и при двойных составных движениях, см. § 24.

Примечание. Для того чтобы заставить учеников относиться к упражнению с полным вниманием, составные движения, описанные в §§ 24 и 25, можно делать таким образом, что по исполнительной команде учителя первое простое движение начинает одна первая шеренга. Вторая шеренга приступает к исполнению первого простого движения в то время, когда первая шеренга, окончив его, переходит ко второму движению. Третья шеренга начинает первое движение, когда первая начинает третье, а вторая — второе, и т. д. Если составное движение включает в себе только два простых движения, то нечетные шеренги исполняют одно движение, а четные другое. Простые движения исполняются всеми шеренгами в одинаковое число приемов (*четыре или три*), причем номера приемов должны совпадать. Счет лучше вести до четырех или до трех, не продолжая его, во избежание сбивчивости, до двенадцати или до девяти. Для того чтобы установить такое исполнение, учитель командует: *Поворачивание тела налево и направо и нагибание вперед и назад. Руки на БЕДРА. Последовательно — шеренгами. Нечетные шеренги начинают. В 4 приема. НАЧИНАЙ!* Или: *Нагибание тела вперед, назад, налево и направо и поворачивание налево и направо. Руки в СТОРОНЫ. Ладони вперед. Последовательно — шеренгами. Первая (и четвертая) начинает. В 3 приема. НАЧИНАЙ!* Команда *стой* подается вместе с четвертым (третьим) приемом последнего движения для той шеренги, которая начинала движение. Другие шеренги последовательно доделывают движение. При полном согласии в исполнении такие движения очень красивы и очень интересуют учеников.

§ 26. *Поворачивание тела налево и направо и нагибание вперед и назад.

Это движение отличается от предыдущих тем, что в него входит новый элемент: *нагибание повороченного тела*. Как движение более сложное, оно должно вводиться в курс, когда предыдущие составные движения уже усвоены.

Делается в *восемь* приемов. Счет можно вести до *четырех* и до *восьми*.

I. Повернуть тело налево.

II. Нагнуть повороченное тело вперед.

III. Оставляя тело на повороте, привести его в вертикальное положение и, не прерывая движения, нагнуть назад.

IV. Оставляя тело на повороте, привести его в вертикальное положение.

V (I). Привести тело в первоначальное положение (плечи по фронту) и, не прерывая движения, повернуть направо.

VI (II). Нагнуть повороченное тело вперед.

VII (III). Оставляя тело на повороте, поставить его вертикально и, не прерывая движения, нагнуть назад.

VIII (IV). Оставляя тело на повороте, привести его в вертикальное положение.



I. Привести тело в первоначальное положение и, не прерывая движения, повернуть налево и т. д. Команда *стой* подается вместо первого счета первого движения.

Для усиления этого упражнения нагибание вперед и назад можно делать по нескольку раз (от 2 до 3) на одном и том же повороте. Для этого после III и VII приема учитель отдает приказание: *продолжать нагибание вперед и назад*, причем сам несколько раз возвращается к протяжному счету вслух: *два — три* или *шесть — семь* соответственно нагибанию вперед и назад до тех пор, пока упражнение не будет проделано предположенное им число раз. Вместе с последним нагибанием назад он приказывает: *перейти к следующему приему* и сам же протяжно произносит соответствующий этому приему счет: *четыре* или *восемь* и т. д.

Повторенные нагибания должны проделываться одинаковое число раз как в левую, так и в правую сторону.

§ 27. Упражнения в движениях туловищем, помимо чисто гимнастического своего значения, могут весьма много способствовать развитию статности и стройности фигуры человека. Умение сделать неожиданный поворот или неожиданный наклон тела без всякого ненужного движения в плечах или в бедрах, с надлежащей устойчивостью в ногах, составляет очень важное условие приличной и красивой манеры держать себя. Поэтому, где нет специальных уроков танцев, на эту сторону движений следует обращать большое внимание. Независимо от ритмических упражнений учитель должен время от времени неожиданно приказывать ученикам принять то или другое из известных им положений тела, усложняя его одним из указанных выше выходных положений, и поправить каждого ученика в сделанных им уклонениях от правильного положения. Так, например, можно приказать: *руки в стороны; нагнуть слегка тело налево*; затем быстро *выпрямиться; повернуть тело направо и слегка нагнуть его вперед* и т. п. Держать учеников долго в этих положениях нет надобности; тех, кого поправили, можно поставить вольно. Но осмотреть нужно каждого и требующих исправления непременно поправить.

Эти упражнения представляют также весьма удобный повод для того, чтобы научить воспитанников ловкому и приличному поклону. Мужской поклон *на месте* начинается отстав-

лением одной ноги на шаг в сторону, не приподымая ее от земли, и передачею на эту ногу тяжести тела. К отставленной ноге, тоже без приподымания от земли, приставляется другая нога. Одновременно с приставлением освобожденной ноги делается, в ограниченных размерах, такое же движение, как и упражнение в нагибании тела вперед, т. е. наклоняется прежде всего голова, за нею мягко склоняются плечи со свободно опущенными вниз руками (фиг. 5). Потом голова и корпус, на сомкнутых уже ногах, принимают первоначальное положение. Все это движение должно исполняться мягко и округло. Поклон *на ходу* надо уметь делать без предварительной приостановки, т. е. не приставляя ногу, как по команде *стой*, а вынося ногу несколько в сторону во время самого движения; затем уже приставляется другая нога и делается поклон. Почтительность поклона выражается не глубиной его, а медленностью наклонения и приподымания тела.



Фиг. 5

ГЛАВА V

А) Движения для каждой отдельной части тела (Продолжение)

3. Движения руками

§ 28. Нормальным размером для вольных движений руками, производимых без всякого произвольного *добавочного* напряжения, можно принять, как уже было сказано, такт обыкновенного шага. Но для того чтобы научить человека управлять своими движениями, для развития свободы, ловкости и силы в руках эти упражнения, по мере развития учеников, следует производить с самой разнообразной степенью скорости и плавности. В числе упражнений есть такие, значение которых возрастает преимущественно при замедлении движения, другие требуют ускорения, большая же часть долж-



на быть исполняема как замедленным, так и ускоренным тактом. В этих же целях некоторые упражнения производятся с искусственным напряжением. При чрезвычайном разнообразии в форме и характере допускаемых руками движений, нельзя установить в этом отношении каких либо общих руководящих правил. Частные указания на то, каким образом должно исполняться каждое движение, сделаны при самом описании движений.

Не следует думать, что сила рук развивается преимущественно под влиянием произвольного напряжения при исполнении вольных движений, например, при судорожных отталкиваниях и сгибаниях рук и т. п. Здоровая сила рук может вполне развиться только при представляющемся для них действительном сопротивлении и в связи с общей усиленной работой всего организма, когда человек инстинктивно заботится о твердой опоре для тела в ногах, на которой ему можно было бы основать надежную и широкую деятельность верхней части тела и преимущественно рук (как, например, при борьбе, при метании), или когда руками он должен преодолевать вес собственного тела (как, например, при лазанье, при отталкиваниях на параллельных брусьях и т. п.). Злоупотребление же искусственным напряжением и требование судорожной работы для рук при движениях, по характеру своему мало приспособленных к преодолению сопротивлений, ведет не столько к развитию, сколько к искажению их правильной работы, к обессилению и к другим болезненным явлениям.

При упражнениях одними руками — тело, голова и ноги должны сохранять полную неподвижность в основном или в том выходном положении, какое будет для них назначено. При движениях, производимых в одном определенном сочленении, рука не должна делать движений в других суставах и должна производить чистые движения только в тех направлениях, какие ей назначены¹.

При некоторых упражнениях для рук можно, с большой пользой для развития груди, применять приемы правильного

¹ Хотя руки способны к наибольшей независимости движений, сравнительно с другими частями тела, но требование полного уединения движений даже для рук есть требование теоретическое. Уединение должно быть лишь наглядное, оно то и служит обыкновенно мериллом независимости движений.

дыхания. На такие движения будет обращено внимание при их описании. Их следует производить замедленным размером (от 10—18 приемов в минуту).

При гимнастических движениях руками следует различать: а) *движения одновременные* обеими руками, б) *движения одной рукой*, в) *движения попеременные* и г) *движения последовательные*. Движение будет *попеременным* в том случае, когда оно исполняется сначала одной рукой, а потом, когда эта рука окончила все приемы движения, — другой рукой. *Последовательным* движением надо называть такое, при котором одна рука исполняет начало движения, в то время когда другая исполняет его окончание; обыкновенно это бывает так, что одна рука производит разгибание или поднимание, другая — сгибание или опускание. Можно принять общим правилом, что одновременные движения руками исполняются с наибольшей легкостью. Тут важное значение имеет врожденное человеку стремление к симметричности движений. Но некоторые движения, как, например, кружение рук (большое), поднимание их в стороны — вверх, делаются легче одной рукой, чем обеими, и полезное их действие в первом случае другое, чем во втором: первое упражнение содействует свободе движений в плечевом суставе, а второе оказывает влияние на расширение грудной полости и увеличение дыхательных движений. Движения одной рукой и попеременные всегда легче для правой руки и труднее для левой. Не все упражнения удобны для исполнения одной рукой; есть такие, как, например, разведение и сведение рук, которые рассчитаны именно на одновременное движение обеих рук. Но такие, которые могут быть исполняемы одной рукой или попеременно, следует иногда употреблять для того, чтобы приучить к спокойному положению бездейственной руки во время движения другой. Упражнения последовательные наиболее трудны и очень важны для развития независимости движений. Приведенные ниже командные слова для различных упражнений относятся к одновременному исполнению. Но при описании упражнений сделаны указания на такие из них, которые допускают исполнение одной рукой, попеременно и последовательно, и на соответствующие изменения в командных словах. Составные упражнения делаются всегда одновременно обеими руками.

§ 29. При производстве вольных движений для рук с начинающими ноги оставляются обыкновенно в *основном положении*. Но впоследствии эти движения можно делать из обоих выходных положений для ног. Для упражнения же в равновесии широкие движения (поднимания, качания, разведения и кружения) не бесполезно производить на одной ноге, согнув другую в колене или вытянув вперед или назад. Такие упражнения могут также служить подготовительным переходом для совместных вольных движений руками и ногами. Когда движение ограничено предплечьем или кистью, то для удобнейшего производства упражнения руки вытягиваются вперед или в стороны. Эти последние выходные положения будут указаны при описании движений.

Простые движения руками

§ 30. *Поднимание рук.* Движение *поднимания* не следует смешивать с *качанием* рук. При поднимании и опускании руки человек управляет ею во все время ее движения и может ускорить или замедлить это движение во всякий его момент и при всяком положении руки. *Качание* есть маятникообразное движение руки, в котором, для каждого размаха, рука получает только первоначальный импульс в плечевом сочленении.

Поднимание прямых рук представляет одно из таких упражнений, где с особенной ясностью сказывается значение замедления и ускорения движений сравнительно с их нормальной скоростью. Поднять руку свободно, но очень медленно и очень плавно гораздо труднее, чем поднимать ее умеренным размером, и — столько же трудно, если не труднее, чем поднимать ее очень быстро. Из этого ясно, что медленному и плавному подниманию руки на уроках гимнастики следует дать, по крайней мере, такое же место, как и подниманию быстрому.

Поднимание прямых рук должно производиться без всякого искусственного или добавочного напряжения в этих частях тела; ладонь должна быть раскрыта, пальцы свободно вытянуты и сложены вместе. Движение должно быть совершенно во власти упражняющегося как во время поднимания, так и во время опускания, а потому при медленном размере движения не бесполезно приказывать иногда: *остановиться*, и выдержи-

вать на некоторое время руки в том положении, в каком их застало приказание. По той же причине при опускании рук ни в каком случае не следует позволять опускать их с весу и прихlopывать ими по бедрам; ученик должен сохранить равномерную плавность движения до самого конца упражнения.

Одновременное поднимание прямых рук, когда ученики усвоят уже его, весьма полезно соединять с правильными приемами дыхания. *Вдыхание* делается вместе с подниманием рук в стороны, в стороны — вверх, вперед — вверх, *выдыхание* — вместе с опусканием рук.

Поднимание рук вперед

I. Поднять руки вперед, не сгибая их, до высоты плеч; ладони во все время движения обращены друг к другу и находятся на расстоянии ширины плеч.

II. Опустить руки вниз, до основного положения и т. д.

Поднимание рук в стороны

I. Поднять руки в стороны, не сгибая их, до высоты плеч. Ладони при горизонтальном положении рук обращены книзу.

II. Опустить руки вниз, до основного положения и т. д.

Поднимание рук вперед — вверх

I. Поднять руки вперед и непрерывным движением привести их в вертикальное положение по сторонам головы. Ладони во все время движения и в окончательный его момент обращены друг к другу и находятся на расстоянии ширины плеч.

II. Обратным движением опустить руки вниз, до основного положения и т. д.

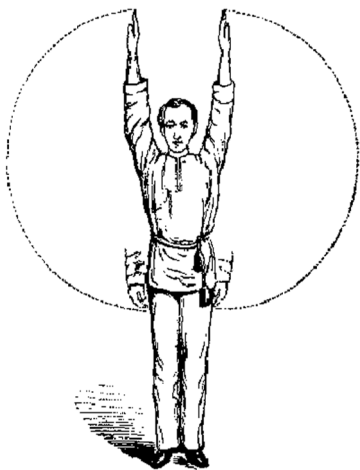
Размер движения преимущественно медленный.

Поднимание рук в стороны — вверх

Это движение производится: а) *без поворачивания рук*; б) *с поворачиванием рук*.

а) *без поворачивания рук* (фиг. 6).

I. Прямые руки направляются в обе стороны и поднимаются до вертикального положения по сторонам головы. Ладони при горизонтальном положении рук обращены *вниз*; в окончательный момент движения — *наружу*. Движение заканчивается, когда обращенные друг к другу тыльные части кистей сойдутся, по возможности, до расстояния ширины плеч.



Фиг. 6

II. Руки опускаются обратным движением вниз, до основного положения и т. д.

б) с поворачиванием рук.

I. Движение отличается от предыдущего тем, что ладони при горизонтальном положении рук обращенные *вниз*, при дальнейшем движении постепенно поворачиваются вперед и в окончательный момент движения становятся друг против друга (*внутри*), на расстоянии ширины плеч.

II. В обратном движении ладони постепенно поворачиваются вперед и наружу так, чтобы при горизонтальном положении рук быть обращенными *вниз*; отсюда руки идут без поворота до основного положения и т. д.

Это второе движение употребляется по преимуществу, как *поднимание рук в стороны—вверх*. Для первого движения необходимо прибавлять к предварительной команде: *без поворачивания рук*.

Оба движения делаются в основном в медленном размере.

Поднимание рук назад

I. Вытянуть, насколько возможно, руки назад, обращая во время движения ладони *вниз*. Руки остаются, по возможности, параллельными друг другу.

II. Опустить руки *вниз*, до основного положения, и т. д.

Размер движения исключительно медленный.

Движения поднимания рук можно также производить *одной рукой, попеременно и последовательно*. Предварительная команда изменяется для этого таким образом:

1. *Поднимание левой (правой) руки вперед — вверх.*
2. *Попеременное поднимание рук в стороны — вверх. Без поворачивания рук. Ноги ВРОЗЬ. С левой.*
3. *Последовательное поднимание рук вперед. С левой.*

Это последнее движение выполняется таким образом:

I. Поднимается левая рука. II. Вместе с обратным движением левой руки поднимается правая рука. I. Правая рука опускается и в то же время поднимается левая рука, и т. д. Команда *стой* подается с первым приемом для начинавшей руки; вторая рука проделывает еще раз первый и второй прием.

§ 31. *Качания руками.* Эти движения, как уже сказано, состоят в свободном размахивании руками в назначенных направлениях. Качать руками можно *вперед и назад и влево и вправо* (вправо и влево). При движении вперед и назад руки не должны сгибаться; движение делается в одном только плечевом сочленении. При движении в стороны рука, находящаяся со стороны, противоположной направлению размаха, свободно сгибается в локте, т. е. при движении вправо — сгибается левая рука, при движении влево — правая. В обоих случаях руки должны проноситься как можно ближе к телу; кисти рук должны быть развернуты и рассекают воздух не ладонями, а ребрами. Движение должно быть по возможности широкое, т. е. при взмахе вверх руки не должны произвольно останавливаться на высоте плеч, при взмахе вниз должны свободно идти назад вследствие силы размаха. Такт качания определяется длиной руки, и потому, если на занятиях находятся одновременно воспитанники слишком различные по росту, он не может быть для всех вполне однообразен.

Качание руками вперед и назад

I. Руки слегка относятся назад для размаха и потом свободно выкидываются вперед — вверх, сохраняя параллельное друг другу направление.

II. Руки свободно откидываются в противоположном направлении и т. д.

Качание вперед и назад можно также делать *одной рукой, попеременно и последовательно*. Предварительные команды:

1. *Качание левой (правой) рукой вперед и назад.*
2. *Попеременное качание руками вперед и назад. С левой.*
3. *Последовательное качание руками вперед и назад. С левой.*

Последовательное качание выполняется таким образом:

I. Выкидывается вперед — вверх левая рука. II. Левая рука

идет вниз—назад; в то же время правая рука выкидывается вперед — вверх. I. Правая рука идет вниз—назад; левая вперед — вверх и т. д. Команда *стой* подается с первым приемом для начинавшей руки; вторая рука оканчивает движение на один счет позднее.

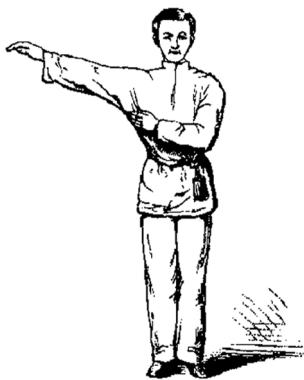
Упражнения в качании руками вперед и назад полезно производить, приказав предварительно ученикам каждой шеренги взять друг друга за руки. Это способствует увеличению силы размаха. Надо при этом особенно наблюдать, чтобы тело оставалось по возможности неподвижно. При таком порядке упражнения для *попеременных* и *последовательных* качаний вместо команды: *с левой* надо командовать: *первые номера — с левой*; тогда вторые по необходимости начнут качание с правой, и сложенные пары рук будут качаться попеременно или последовательно.

Качание руками влево и вправо (фиг. 7)

I. Обе руки, сделав едва заметное движение вправо, для размаха выкидываются в левую сторону, причем левая рука, оставаясь выпрямленной, свободно идет влево — вверх; правая же, с легким изгибом в локте, посылается непосредственно перед телом.

II. Обратное движение рук вниз и в противоположную сторону: правая рука выкидывается вправо — вверх, причем выпрямляется в локте; левая рука, в нисходящем движении, слегка сгибается в локте и идет вправо непосредственно перед телом и т. д.

Примечание. Это движение есть, в сущности, движение последовательное и никаких других видоизменений в способе своего производства не допускает.



Фиг. 7

§ 32. Разведение и сведение рук

Для начинающих это движение делается с умеренной скоростью. Для сильных — как очень медленно, так и быстро. Характер движения всегда плавный.

При производстве движения медленным размером вместе с

разведением рук (II) делается вдох, со сведением (I) — выдох.

I. Вытянуть обе руки прямо вперед так, чтобы раскрытые ладони были обращены одна к другой и между ними оставалось расстояние, равное ширине плеч.

II. Оставляя руки вытянутыми на высоте плеч, развести их в стороны и как можно далее назад; ладони во время движения постепенно поворачиваются вниз.

I. Руки снова сводятся вперед на ширину плеч, причем ладони постепенно поворачиваются одна против другой и т. д. Команда *стой* подается вместе со счетом *раз*.

Примечание. Это упражнение, в том общепотребительном виде, как оно здесь описано, есть, в сущности, *разведение и сведение рук с поворачиванием их*. Поворачивание рук можно еще усилить приказанием: *при разведении рук поворачивать ладони назад*. Но можно также производить разведение и сведение рук без поворачивания их. В таком случае при исполнении II приема ладони не делают никакого поворота и, следовательно, в окончательный момент этого приема остаются обращенными вперед. При очень медленном исполнении этого движения, как с поворачиванием, так и без поворачивания рук, *сведение рук* можно делать таким образом, чтобы руки, сходясь, касались друг друга пальцами и, наконец, перекрещивались между собою. Разведение и сведение рук исполняется всегда обеими руками.

§ 33. Кружение рук. Основным видом кружения рук есть *большое кружение*, состоящее в том, что прямая рука, при посредстве полных подниманий и опусканий, описывает круг, плоскость которого проходит через плечевое сочленение или, по крайней мере, близко от него. На уроках это упражнение называется *кружение рук*, без присоединения к нему прилагательного *большое* (фиг. 9).

Но можно также делать и *малое кружение рук*, другой вид движения, представляющий воронкообразное вращение вытянутых в стороны прямых рук (фиг. 8).

Малое кружение служит главным образом для развития подвижности в плечевом сочленении. Такая же цель достигается и большим кружением, если оно производится одной рукой или попеременно. Но одновременное большое кружение обеими руками способствует, кроме того, расширению грудной клетки и оказывает весьма полезное действие на органы дыхания. Здесь следует, однако же, заметить, что именно вследствие такого его действия к этому последнему способу кружения надо относиться с осторожностью, так

как неумеренные упражнения в нем вызывают усиленное сердцебиение и могут неблагоприятно отразиться на здоровье учеников.

Всякое *кружение* рук производится всегда *плавно*. Большое кружение, по широте своей, не может производиться очень быстро. При самой большой скорости оно всегда медленнее такта обыкновенного шага. Упражнения в этом движении следует делать по преимуществу медленно; с целью расширения груди оно производится со скоростью 10—18 раз в минуту, причем *вдыхание* делается с восходящей ветвью круга, *выдыхание* — с нисходящей.

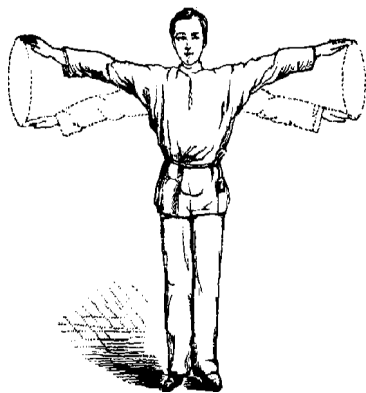
Нормальный такт малого кружения тоже несколько медленнее такта обыкновенного шага. При упражнениях следует употреблять как ускоренный, так и замедленный ритм движения.

Кружение рук, как большое, так и малое, можно делать *спереди назад и сзади наперед*. На уроках кружение в одном направлении обязательно сменяется кружением в другом направлении и с таким же количеством оборотов.

Большое кружение рук можно делать с учениками не моложе 10 лет. Малое кружение не может представить никаких затруднений даже для детей гораздо меньшего возраста.

Малое кружение рук. Руки в стороны. Спереди назад (сзади наперед).

По предварительной команде руки выносятся в стороны с ладонями, обращенными вниз, и с вытянутыми пальцами (фиг. 8).



Фиг. 8

І. Вытянутые руки, не поворачиваясь и с неподвижными кистями, описывают каждая концами пальцев небольшой круг, в диаметре не более аршина. Центры кругов должны находиться на одной горизонтальной линии с плечевыми сочленениями. При кружении *спереди назад* рука направляется сначала вверх, потом назад, вниз, вперед и,

наконец, небольшим подъемом вверх, приходит к тому месту, от которого начиналось кружение. При кружении *сзади наперед* круг описывается обратным движением.

Со следующим счетом *раз* описывается новый круг в том же направлении и т. д. Надо обращать внимание, чтобы дуга *сзади* была описываема надлежащим образом. Движение должно быть по возможности равномерно, без приостановок перед счетом *раз* и без взмаха на первой половине дуги.

Повторив движение несколько раз в одну сторону, *спереди назад*, учитель, не командуя *стой*, приказывает: *сзади наперед*. Ученики, закончив последний круг в прежнем направлении, начинают делать круги в обратную сторону.

***Кружение рук. Спереди назад** (*сзади наперед*).

Делается из основного положения для рук. Независимо от скорости движения может исполняться в *четыре*, в *два* и в *один* прием (фиг. 9).

В четыре приема

Спереди назад

I. Делается первый прием поднимания рук вперед, см. § 30.

II. Непрерывно продолжая движение, руки принимают вертикальное положение по сторонам головы с ладонями, обращенными друг к другу.

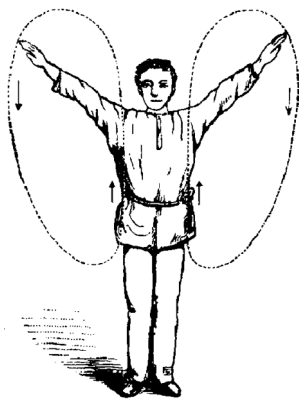
III. Не прерывая кругового движения, прямые руки поворачиваются постепенно мизинцами наружу и назад и делают возможно большую дугу *кзади*, до горизонтального положения. В окончательный момент приема тыл кисти обращен кверху.

IV. Не прерывая движения, руки плавно заканчивают круг и приходят к основному положению и т. д.

Сзади наперед

I. Руки отводятся назад, как I прием поднимания рук назад, см. § 30.

II. Продолжая круговое движение и насколько можно менее удаляясь в стороны, руки прини-



Фиг. 9



мают вертикальное положение по сторонам головы. Во время движения они постепенно поворачиваются большими пальцами вверх и назад, так, чтобы к концу приема ладони были обращены друг к другу.

III. Не прерывая движения, руки постепенно опускаются до положения, соответствующего выходному положению *руки вперед*.

IV. Тем же движением руки плавно приходят к основному положению и т. д.

Для исполнения этих движений в *два приема* I и II приемы, а также III и IV соединяются попарно в одно движение. Так, при кружении спереди назад: I. Руки поднимаются до вертикального положения по сторонам головы, II. Руки описывают по указанным правилам заднюю часть круга и т. д.

Исполнение *в один прием* заключается в том, что все описанные выше четыре приема сливаются в одно движение, с точностью совершаемое на каждой своей ступени по предписанным правилам.

Примечания: 1. Самым трудным приемом в большом кружении рук являются, конечно, III прием при кружении их спереди назад и II — при кружении сзади наперед. Даже вполне развитые руки делают третью четверть круговой линии не в той плоскости, в какой они начинают, а уклоняют ее в наружную сторону. Но полная точность в этом случае невозможна по самому устройству плечевого сустава, а потому на ней не следует и настаивать. Довольно, если учитель наблюдает, чтобы с окончанием III приема, при кружении спереди назад, и с окончанием I приема, при кружении сзади наперед, ученики держали руки как можно более назад.

2. Обыкновенно, при упражнениях как большие, так и малые кружения делаются несколько раз в одном направлении (спереди назад) и столько же раз в другом направлении. Но в обоих этих видах кружения рук направления могут также видоизменяться с каждым новым кругом: один круг спереди назад, другой — сзади наперед. Для этого в предварительной команде вместо слов *спереди назад* (или наоборот) следует говорить: *спереди назад и сзади наперед*. Движение делается в *один прием*, но, во избежание сбивчивости, для круга в одном направлении следует считать *раз*, в другом — *два*.

3. Кроме одновременного исполнения обеими руками, как большое, так и малое кружение можно делать: одной рукой, попеременно, последовательно и, наконец, одной рукой спереди назад, другой — сзади наперед. Упражнения одной рукой и попеременно, при малом кружении, могут иметь значение как упражнения подготовительные; о том, какое значение они имеют при большом кружении, было сказано раньше. Что же касается последовательных кружений, т. е. таких, при которых одна рука отстает от другой на половину круга (описывает восходящую дугу круга в то время, когда другая делает в том же направлении нисходящую), и одновременных кружений обеих рук в разные стороны, то

такие упражнения, по крайней своей трудности, не вполне удобны для общего и согласного исполнения. Но учитель может показать их достаточно развитым ученикам, не делая из них предмета серьезных упражнений и не настаивая на неизменном достижении правильности в исполнении.

Предварительная команда для кружения одной руки и попеременно:

1. *Кружение левой руки. Спереди назад. В четыре приема. Малое кружение левой руки. Левую руку в сторону. Спереди назад.*

2. *Попеременное кружение рук. Спереди назад. С левой. В два приема.*

3. *Попеременное малое кружение рук. Руки в стороны. Спереди назад. С левой.*

Распределение движений на приемы такое же, как и при одновременном кружении обеих рук.

4. Большое кружение в четыре и в два приема, соединенное с правильным вдыханием и выдыханием, называется иногда *движением* для расширения груди.

***Кругообразное махание левой рукой (руками). Сзади наперед (спереди назад).**

Кругообразное махание руками относится к большому кружению рук так же, как качание руками относится к подниманию их. Здесь главное значение имеет первый импульс для каждого круга, тогда как при кружении рука все время находится в полной власти человека. Это движение производится всегда *в один прием*. По исполнительной команде упражняющийся сжимает, без напряжения, кисти в кулак; по счету *раз*, не сгибая локтей, размахом с плеча одной или обеих рук (по назначению) описывает полный круг сзади наперед (или спереди назад) и продолжает то же движение с каждым новым счетом *раз*. Время одного размаха видоизменяется от степени силы, с какой пущена рука. Размахи могут следовать один за другим с непрерывностью или с краткими приостановками после каждого круга; последнее необходимо для начинающих. Во время махания надо наблюдать, чтобы задняя часть круговой линии описывалась с возможной полнотой.

§ 34. *Сгибание рук в локте.* Это упражнение можно производить из основного положения и из выходного: *руки в стороны*. Сгибание из выходного положения делается в *горизонтальном* и в *вертикальном* направлении. Кисти рук во

всех случаях могут быть либо раскрыты, либо сжаты в кулак. Когда они в кулаке, то характер упражнения до известной степени видоизменяется: из свободного и плавного оно становится энергичным и производится с некоторым добавочным напряжением. Во всех своих видах оно допускает исполнение *одновременное, одной рукой, попеременное и последовательное*. Нормальный размер упражнения — в такт шага. Можно употреблять как ускоренный, так и замедленный такт. *Из основного положения:*

Сгибание рук в локте (кисти в кулаки)

В два приема

I. Руки сгибаются в локте в такой степени, чтобы кисти рук приблизились к плечам. В конце приема тыльная часть ладони обращена наружу. При этом плечевой сустав и верхняя часть руки должны оставаться совершенно неподвижными.

II. Руки разгибаются и приводятся к основному положению и т. д.

Предварительная команда для исполнения одной рукой, попеременного и последовательного:

1. *Сгибание в локте правой руки.* (После нескольких движений: *переменить руку*).

2. *Попеременное сгибание рук в локте. С левой. Кисти рук в кулаки.*

3. *Последовательное сгибание рук в локте. С левой.*

Порядок последовательного исполнения:

I. Левая рука исполняет I прием по описанным выше правилам.

II. Левая рука опускается до основного положения. В то же время правая рука исполняет I прием.

I. Левая рука исполняет I прием, правая — II и т. д. Команда *стой* подается вместо I приема для левой руки, после чего правая доделывает I и II приемы.

Примечание. При сгибании рук в локте вышеописанным способом кисть, по устройству локтевого сочленения, обыкновенно не ложится своею ладонной поверхностью на плечевой сустав, а приходится несколько внутрь от него. Для того чтобы она становилась против плечевого сустава, необходимо сделать в этом последнем небольшой поворот наружу, т. е. развернуть плечи и слегка подать локти назад. Именно такого положения, заставляющего держать спину прямо и грудь вперед, и следует требовать при этом упражнении: кисти рук всегда должны стоять против плечевого сустава (см. фиг. 12).

**Сгибание рук в локте в горизонтальном направлении.
Руки в стороны (ладони вниз).**

В два приема

По предварительной команде руки вытягиваются в стороны (фиг. 10).

I. Руки сгибают в локтях кпереди настолько, чтобы (при развернутых ладонях) концы средних пальцев соприкасались. Тыл кисти направлен кверху. Верхние части рук сохраняют горизонтальное положение.

II. Руки выпрямляются и разводятся насколько возможно дальше кзади и т. д. Команда *стой* подается со вторым приемом.

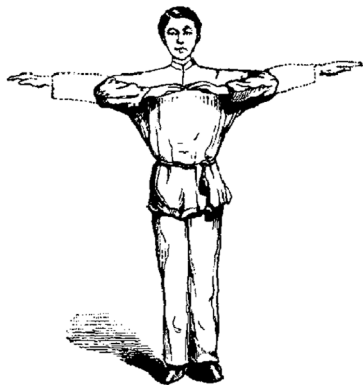
**Сгибание рук в локте в вертикальном направлении.
Руки в стороны, ладони вверх.**

По предварительной команде руки вытягиваются в стороны и ладони обращаются вверх (фиг. 11).

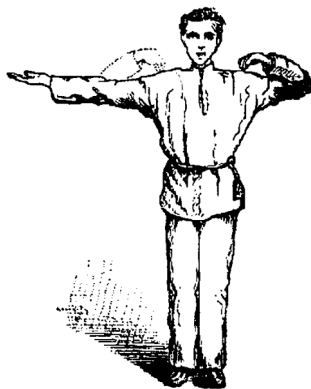
I. Локти, кисти рук и пальцы сгибаются в вертикальной плоскости настолько, чтобы концы пальцев (при развернутых ладонях) касались плеча. Верхние части рук сохраняют горизонтальное положение.

II. Руки разгибаются до выходного положения и т. д. Команда *стой* подается со вторым приемом.

Для исполнения одной рукой, попеременно и последовательно, предварительная команда изменяется таким образом:



Фиг. 10



Фиг. 11

1. Сгибание в локте левой руки, в горизонтальном (вертикальном) направлении. Левая рука в сторону (руки в стороны). Если вытянуты обе руки, то: *переместить руку*; если одна — то: *стой*; правая рука в сторону. **НАЧИНАЙ.**

2. Попеременное сгибание рук в локте, в вертикальном (горизонтальном) направлении. Руки в стороны, ладони вверх, пальцы в кулаки. С левой.

3. Последовательное сгибание рук в локте, в горизонтальном (вертикальном) направлении. Руки в стороны. С левой.

Последовательное сгибание выполняется с таким же чередованием движений, как и при сгибании рук в локте из основного положения.

§ 35. Поворачивание рук в локтевом суставе. Руки в стороны, ладони вперед. Согнуть руки в локтях под прямым углом. (Можно также: *Кисти в кулаки*. Характер движения от этого не изменяется.) Размер умеренный. Движение свободное, плавное или отрывистое, смотря по характеру счета, произносимого учителем.

В два приема

I. Кисти рук, обращенные ладонями внутрь и стоящие ребром, делают движение большим пальцем внутрь и вниз до тех пор, пока не станут ребром же, но ладонями наружу.

II. Обратное движение, большим пальцем внутрь и вверх, пока кисти не обратятся ладонями внутрь и т. д.

Локти должны стоять при этом движении на одной линии с плечами и совершенно неподвижно. Свободно вытянутые пальцы не должны растопыриваться.

§ 36. Сгибание рук в кистевом суставе. Руки в стороны (ладони вниз). Можно: *кисти в кулаки*.

Скорость движения умеренная. Движение свободное, плавное, без напряжения. (Можно делать и отрывисто; в таком случае упражнение изменяет характер и обращается в качание кистью вверх и вниз.)

В два приема

I. Кисть руки, насколько возможно, сгибается вверх, по направлению тыла.

II. Кисть приводится в первоначальное положение и тем же движением сгибается насколько возможно книзу и т. д.

§ 37. Приведение и отведение кистей. Руки в стороны (ладони вниз). Можно: *кисти в кулаки*.

Движение такой же скорости и такого же характера, как и предыдущее.



В два приема

I. Кисти рук сгибаются в сторону большого пальца (приводятся вперед).

II. Кисти рук сгибаются в сторону мизинца (отводятся назад) и т. д.

§ 38. *Кружение кистей. Руки в стороны (ладони вниз). Спереди назад. Можно: *кисти в кулаки*.

Движение плавное и свободное. Скорость умеренная.

В один прием

I. Кисть описывает поверхность конуса, вершина которого находится в кистевом суставе. При этом надо, равномерным и непрерывным движением, переводить кисть из согнутого положения вперед, в согнутое положение вверх, назад, вниз и снова вперед, без поворачиваний в предплечье и т. д. После нескольких кружений спереди назад учитель командует: *сзади наперед*.

Это движение делается также с переменной направления для каждого нового круга: *спереди назад* и *сзади наперед*.

Примечание. Все движения в кистевом суставе можно не без пользы делать в *последовательном* порядке. Соответственные изменения в предварительной команде не представят затруднения для учителя, умеющего их делать для других движений.

Составные движения руками

§ 39. Поднимание рук в различных направлениях. Эта группа упражнений представляет несколько способов соединения простых подниманий в различных направлениях в одно движение, а именно:

Поднимание рук вперед и в стороны.

Поднимание рук вперед, назад и в стороны.

Поднимание рук вперед и в стороны — вверх. Без поворачивания рук (с поворачиванием рук).

Поднимание рук вперед — вверх и в стороны.

Поднимание рук вперед — вверх и в стороны — вверх.

В этом последнем случае движение в стороны — вверх лучше делать **без поворачивания рук**.

Каждое из простых движений, взятых для образования составного, выполняется совершенно по тем же правилам и во столько же приемов, как и отдельно (см. § 30). Для составного движения принимается обыкновенно умеренная скорость исполнения (в такт шага); но ее можно также и

видоизменять. Характер исполнения плавный, без напряжения. Счет можно вести для каждого простого движения отдельно: *раз, два, раз, два...*, или же соединять под один общий счет все простые движения, т. е. считать до *четырёх* или до *шести*. Значение этих упражнений такое же, как и составных движений головой и туловищем: они дают разнообразие гимнастической работы и требуют известной доли внимания от учеников.

§ 40. *Разведение и сведение рук с согнутыми локтями. Руки в стороны; согнуть руки в локтях. Кисти в кулаки.

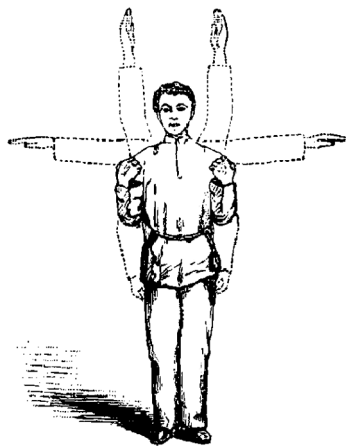
По предварительной команде вытянутые в стороны руки сгибаются в локтях в вертикальном направлении (см. § 34).

I. Согнутые руки сводятся вперед так, чтобы локти, оставаясь на высоте плеч, по возможности соприкасались друг с другом.

II. Согнутые руки разводятся в стороны и как можно более назад. Локти должны оставаться на высоте плеч и т. д.

Примечание. С движением разведения делается вдыхание, с движением сведения — выдыхание. Упражнение делается всегда медленно.

§ 41. *Выбрасывание рук: а) вперед, б) в стороны, в) вверх, г) вниз (фиг. 12).



Фиг. 12

Это движение делается отрывисто и с некоторым добавочным напряжением.

I. Сжав кисти рук в кулак, согнуть руки в локтях, как при *сгибании рук в локте* из *основного положения* (см. § 34), но с большим напряжением.

II. С силой выбросить руки в назначенном командой направлении, вытягивая вместе с тем пальцы и обращая ладони: при выбрасывании рук в стороны — вниз, а во всех прочих случаях — одну против другой.

I. Согнуть руки в локтях со сжатыми кулаками.

II. Выбросить руки в том же направлении и т. д. Команда *стой* подается вместе с первым приемом.

Когда ученики привыкнут выбрасывать руки отдельно в каждом направлении, тогда движения эти могут быть соединяемы по несколько вместе, по команде, например: *выбрасывание рук вперед, вверх и в стороны*, причем по счету I исполняется то же, что указано выше, а по счету II руки выбрасываются последовательно, в каждом из назначенных командой направлений.

Примечания: 1. *Выбрасывание рук вниз* есть собственно описанное выше *сгибание рук в локте из основного положения*; но как *выбрасывание* оно производится с усиленным напряжением.

2. Руки могут быть выбрасываемы также и назад, причем со вторым приемом они принимают положение, как *при поднимании рук назад*.

§ 42. *Поднимание рук в одном или в нескольких направлениях можно соединять с кружением рук.* Например:

***Поднимание рук вперед и в стороны и кружение рук сзади наперед.**

Поднимание рук делается, как описано в §§ 30 и 39; кружение же рук исполняется в *два* приема. Таким образом, все движение, по приведенной команде, будет исполняться в *шесть* приемов:

I. Поднять руки вперед.

II. Опустить руки.

III. Поднять руки в стороны.

IV. Опустить руки.

V. Поднять руки вперед — вверх (восходящая дуга круга).

VI. Описать нисходящую дугу круга.

I. Поднять руки вперед и т. д.

Когда поднимание рук будет назначено в одном направлении, то все движение должно исполняться в *четыре* приема.

При составных движениях можно не придерживаться педагогически правила — производить кружение всякий раз как в одном, так и в другом направлении. Довольно будет, если учитель введет кружение один раз в одном, другой раз в другом направлении.

Для соединения с кружением можно пользоваться всеми комбинациями поднимания рук, приведенными в § 39.



ГЛАВА VI

А) Движения для каждой отдельной части тела

(Продолжение)

4. Движения ногами

§ 43. В упражнениях ногами, производимых на уроках гимнастики в строевом порядке, можно сделать следующие подразделения:

а) движения, при которых упражняющаяся нога освобождается от веса тела, причем вся тяжесть тела передается на другую ногу;

б) движения, при которых упражняющаяся нога или обе ноги должны преодолевать вес тела.

Упражнения первого рода предназначены, главным образом, для развития свободы движений упражняемой ноги. В этом отношении они аналогичны с упражнениями для рук и составляют главное содержание отдела простых упражнений для ног. Но различие их от подобных же упражнений для рук заключается, во-первых, в том, что упражнения для ног можно производить только одной конечностью или попеременно; во-вторых, что во время упражнения одной ногой, другая получает также значительную работу — выносить на себе всю тяжесть тела и поддерживать его в равновесии. Вследствие этого все такие упражнения гораздо утомительнее, чем соответствующие упражнения для рук, и усваиваются труднее, так как, кроме приобретения необходимой подвижности ноги, нужно еще приобрести и необходимую устойчивость на другой ноге. Это столько же упражнения в равновесии на одной ноге, сколько и упражнения в подвижности для другой.

Упражнения второго рода имеют предметом собственно служебные отправления ноги как опоры тела. Они должны выработать не только гибкость, но и достаточную силу и эластичность в ногах для поддержания тела в равновесии, для подъема его и для предохранения от сотрясений при всякого рода движениях. По степени трудности и утомительности они бывают очень разнообразны, но по количеству входящих в них простых элементов движений большинство из них гораздо сложнее предыдущих и с меньшим удобством разлагается на элементар-

ные движения. К этому обширному отделу упражнений можно отнести все движения с переменной места и значительную часть совместных движений для различных частей тела. Но некоторые из упражнений этого рода дают формы движений для ног, весьма близкие к упражнениям с освобожденной ногой, с той только разницей, что значение упражнения усиливается от необходимости для упражняющейся ноги преодолевать вес тела. Таковы, например, различного рода приседания на обеих или на одной ноге в сравнении со сгибаниями и разгибаниями освобожденной ноги; поднимание на носки в сравнении с вытягиванием носка при поднятой ноге; поднимание носков, стоя на месте, и поднимание носка вытянутой ноги и т. п. Некоторые из этих упражнений не входят ни в число движений с переменной места, ни в число совместных движений, но могут не без пользы войти в число первоначальных упражнений для ног.

Так же, как и для рук, нормальная скорость упражнений для освобожденной ноги есть такт обыкновенного шага. Когда ноги преодолевают вес тела, то движения, производимые без большого сгибания колен и близкие по характеру к ходьбе или бегу, также легче всего исполняются в такт этих движений. Но глубокое опускание тела на согнутых коленях и следующее за ним поднимание не могут быть производимы с такой скоростью. Легчайший размер движения в этом случае очень разнообразен и много зависит от глубины приседания. Движения плавные и с замедленной скоростью имеют при упражнениях для ног особенно важное значение: они очень трудны, потому что при освобожденной ноге требуют полной устойчивости; при упражнениях же с преодолением веса тела сгибающаяся или выпрямляющаяся нога должна гораздо дольше находиться в напряженном состоянии.

Движения ногами никогда не производятся с добавочным напряжением, так как главная задача этих упражнений заключается именно в возможном уменьшении того непроизвольного напряжения, которое испытывают ноги как опора тела при различных его положениях.

При упражнениях с освобожденной ногой тело, голова и руки должны сохранять полную неподвижность в основном или в том выходном положении, какое для них назначено. Нога, поддерживающая тело, должна быть выпрямлена, но нисколько

ко не напряжена. Нога, производящая упражнение, ни в каком случае не должна ставиться на землю твердо и со стуком. Ученик должен владеть ею до последнего момента упражнения и ставить на землю мягко, без шума. Надо обращать особое внимание, чтобы при передаче тела на одну из ног фигура не принимала не только уродливого, но и вообще ненужного искривления. Когда движение производится в одном определенном сочленении, нога не должна делать движений в других суставах и вообще должна производить чистые движения только в тех направлениях, какие ей назначены. Так же, как и при движениях руками, наглядное уединение движений должно быть полное. Надо также следить, чтобы носки при всех упражнениях сохраняли тот поворот наружу, какой они имеют в основном положении (строевая стойка), и ни в каком случае не заворачивались внутрь.

При движениях с освобожденной ногой упражнения можно делать либо *одной ногой* и потом другой, либо *попеременно*.

После движений одной ногой, непременно должно следовать такое же число тех же движений другой ногой.

Для движений, которые допускают попеременное исполнение, вся разница в предварительной команде будет заключаться в том, что к названию движения прибавляют: *попеременное*. Например, *попеременное вытягивание ног*, *попеременное кружение ног* и т. п. На такие движения будет указано при их описании. Приведенные же ниже предварительные команды относятся к движению *одной ногой*. *Составные движения исполняются по преимуществу попеременно.*

§ 44. Самое употребительное *выходное положение* при упражнениях для ног — *руки на бедра*. При вольных движениях с освобожденной ногой оно не только очень удобно, но и необходимо, для того чтобы укрепить таз и удерживать его неподвижно над ногой, поддерживающей тело. Поэтому все движения для ног с начинающими учениками следует производить именно из этого выходного положения. Впоследствии, когда тело достаточно привыкнет к равновесию, полезно давать рукам и другие выходные положения: сначала *руки в стороны* (как бы для баланса), и наконец, *руки вперед* и *руки вверх*. Можно также делать движения ногами и из *основного положения*. Для некоторых движений ноги приподымаются

вперед или в сторону или сгибаются в колене, что будет указано при описании движений.

а) Упражнения с освобождением ног от тяжести тела

Простые движения ногами

§ 45. Вытягивание ноги: а) вперед, б) назад, в) в сторону¹. С левой (фиг. 13).

В два приема

I. Медленно и плавно поднять левую ногу в назначенном направлении, насколько это возможно при вертикальном положении туловища. Носок, при вытягивании ноги вперед и в стороны, направляется книзу и несколько наружу; при вытягивании назад — пригибается кверху.

II. Медленно и плавно опустить прямую ногу в первоначальное положение и т. д.

Для перемены ноги командуется вместе с первым приемом: *с правой* (команда *начинай* не повторяется). Ученики приставляют ногу и начинают движение с другой.

Это движение допускает *попеременное* исполнение.

Примечание. Движение вытягивания ног при производстве его в размер обыкновенного шага должно сохранять свой плавный характер. Скорее оно не делается. При медленном исполнении после I приема полезно делать непродолжительную остановку как для упражнения в равновесии, так и для усиления мускульной работы в поднятой ноге.

§ 46. Качание ногою вперед и назад. С левой.

Разница между качанием ноги и вытягиванием ноги такая же, как между качанием и подниманием руки. При качании каждый размах ноги делается вследствие одного только первоначального усилия, тогда как при вытягивании ноги человек управляет ею в каждый момент движения.

В два приема

I. Прямая нога свободно выкидывается вперед.



Фиг. 13

¹ Вытягивание в сторону делается только в сторону упражняемой ноги.



Фиг. 14

II. Прямая нога свободно откидывается вниз, проходит через свое первоначальное положение и описывает продолжение дуги качания назад и т. д.

Качание ногой влево и вправо. С левой (фиг. 14).

В два приема

I. Левая нога слегка приподымается вперед и вслед за тем, не сгибаясь, свободно выкидывается влево (первый взмах должен быть всегда кнаружи).

II. Обратным движением левая нога проходит непосредственно перед правой и делает продолжение дуги качания вправо (внутрь) и т. д.

Как здесь, так и при качании *вперед* и *назад* для перемены ноги вместе с первым приемом командуется: *с правой*. Со счетом *два* приставляется качавшаяся нога, со счетом *раз* начинает качание другая.

Высота подъема ноги в обоих случаях зависит от силы размаха; но она ограничивается теми условиями, чтобы при качаниях таз оставался совершенно неподвижен, при качаниях же в стороны, и именно при размахе внутрь, туловище не делало никакого поворота в сторону качания. Носки во время качания не вытягиваются и не пригибаются к голени; в голеностопном суставе, так же, как и в коленном, не должно быть никакого напряжения.

Качание делается всегда сначала одной ногой, потом другой. Как движение *попеременное* оно не производится.

§ 47. *Кружение ног*. При этом упражнении вытянутая нога описывает поверхность конуса, вершина которого находится в бедренном суставе. Круги могут делаться *спереди назад* и *сзади наперед*. Чередование направлений такое же, как и при кружении рук: можно проделывать несколько кружений в одном направлении и потом столько же в другом, или же изменять направления с каждым новым кругом. Упражнение может производиться как *одной ногой*, так и *попеременно*.

Из всех движений освобожденной ноги в бедренном суставе круговые движения самые затруднительные. Неподвиж-

ность туловища достигается только постепенно, после значительного числа упражнений.

Носок во время кружения ног при вытянутом положении ноги вперед и в сторону должен быть вытянут; при вытянутом положении назад — приподнят.

Это движение можно производить в *четыре*, в *два* и в *один* прием. Скорость движения либо медленная, либо умеренная.

***Кружение ноги. Спереди назад (сзади наперед). С левой.**

В четыре приема

Спереди назад

I. Прямая нога поднимается вперед, как для первого приема *вытягивания ног вперед* (§ 45).

II. Оставаясь поднятой, нога плавным круговым движением отводится в сторону (наружу) до положения, соответствующего *вытягиванию ноги в сторону* (§ 45).

III. Таким же круговым движением нога отводится назад до положения, соответствующего *вытягиванию ноги назад*.

IV. Нога принимает первоначальное положение и т. д.

Для перемены направления учитель говорит, вместе с III приемом: *сзади наперед*. Со счетом *четыре* нога приставляется и ученики начинают новое движение.

Сзади наперед

I. Нога вытягивается назад (§ 45).

II. Оставаясь поднятой нога круговым движением отводится в сторону.

III. Круговым же движением нога приводится в положение, соответствующее *вытягиванию ноги вперед*.

IV. Нога принимает первоначальное положение и т. д.

При исполнении в *два приема* — I прием соответствует предыдущим I и II, — II прием — III и IV. Приемы попарно сливаются в одно движение.

Когда кружение ног исполняется в *один* прием, то, сливая все четыре приема в одно движение, необходимо с точностью соблюдать все правила, предписанные для исполнения каждого приема.

Для перемены ноги учитель говорит: *с правой* и, если нужно, прибавляет: *спереди назад* (сзади наперед). Команда: *начинай* не повторяется. Это приказание дается с предпоследним приемом при исполнении в *четыре* и в *два* приема и вместе со

счетом *раз* при исполнении в один прием. Ученики, сделав следующий прием, начинают движение другой ногой в указанном направлении.

Примечания: 1. При попеременном кружении ног в один прием можно для одной ноги считать *раз*, для другой — *два*. То же самое и при изменении направлений, с каждым кругом для одной ноги: круг в одну сторону — *раз*, в другую — *два*.

2. При кружениях ног, в особенности в один прием, следует наблюдать, чтобы при пронесении кружащейся ноги около неподвижной не было никакого перерыва в движении и чтобы нога проносила как можно ближе к другой. Нога должна описывать полную круговую линию как при движении в сторону, так и в особенности при движении назад. У неопытных гимнастов круг будет лежать всегда значительно более кпереди, чем кзади и будет сплоснут с наружной стороны. Только после большого числа упражнений он примет более правильную фигуру, расположится более симметрично спереди и сзади стоящей на земле ноги и получит правильный уклон к одной точке около этой ноги.

§ 48. Сгибание ноги в колене назад. С левой (фиг. 15).

Это движение следует исполнять как плавно, так и отрывисто. При отрывистом исполнении скорость в последовании приемов не может быть значительна, но надо стараться доводить ее до размера шага. При плавном исполнении — размер умеренный.

В два приема

I. Голень назначенной ноги поднимается как можно более назад. Бедро должно сохранять вертикальное положение рядом со стоящей ногой, но не прижиматься к ней. Колено не должно двигаться кпереди; в ступне не должно быть никакого напряжения.



Фиг. 15

II. Нога разгибается и становится на свое место и т. д.

Для перемены ног учитель, с первым приемом, командует: *с правой*.

Упражнение допускает *попеременное* исполнение и делается преимущественно этим последним способом.

Сгибание ноги в колене вперед. С левой (фиг. 16).

Скорость и характер движения те же, что и для предыдущего упражнения.

В два приема

I. Левое колено поднимается настолько, чтобы бедро приняло горизонтальное положение. Голень висит вертикально. В голеностопном суставе не должно быть никакого напряжения.

II. Нога выпрямляется и становится на свое место и т. д.

Колени могут подниматься и выше, по особому приказанию учителя (*колени выше*), но голень во всяком случае должна свободно висеть вниз.

Перемена ноги таким же образом, как и в предыдущем движении. Упражнение делается преимущественно *попеременно*.

§ 49. Разгибание и сгибание ступни. Поднять левую ногу.

В два приема

По предварительной команде назначенная нога, не сгибаясь, поднимается вперед настолько, чтобы пятка находилась от земли приблизительно на $\frac{1}{4}$ аршина.

I. Ступня, насколько возможно, плавно разгибается книзу (вытягивание носка).

II. Из вытянутого положения ступня постепенно поднимается вверх и как можно больше пригибается к голени и т. д.

После нескольких движений учитель со счетом *два* приказывает: *переместить ногу*. Ученики приставляют вытянутую (I), поднимают другую ногу (II) и продолжают движение.

Такт умеренный; допускается ускорение и замедление.

Примечание. Это упражнение входит как составная часть в *вытягивание и кружение ног*.

§ 50. *Отведение и приведение ступни. Поднять левую ногу. Вытянуть носок.

В два приема

По предварительной команде нога поднимается так же, как и в предыдущем движении. Носок вытягивается.

I. Вытянутый носок плавно поворачивается влево (наружу).

II. Из предыдущего положения, оставаясь вытянутым, носок плавно поворачивается вправо (внутрь) и т. д.

Перемена ноги, как и в предыдущем движении.

Такт умеренный; допускается ускорение и замедление.

§ 51. *Поворот ступни наружу и внутрь. Поднять левую ногу. Приподнять носок кверху.



В два приема

По предварительной команде нога поднимается, как в двух предыдущих движениях. Носок пригибается к голени.

I. Ступня плавно поворачивается подошвой наружу.

II. Из предыдущего положения ступня плавно делает обратное движение и поворачивается подошвой внутрь и т. д.

Перемена ноги по-предыдущему. Такт умеренный; допускается ускорение и замедление.

Примечание. Пригибание носка вверх при этом движении и вытягивание носка при предыдущем делается, во-первых, для уединения этих движений от движений других суставов, во-вторых, потому что этим способом достигается наибольшая полнота движений.

§ 52. *Кружение ступни. Поднять левую ногу. Влево (вправо).

В один прием

I. Стопа приподнятой ноги плавно описывает носком круг таким образом, что носок поворачивается влево, в положение отведенной ступни (§ 50), вытягивается книзу, переходит в положение приведенной ступни и поднимается вверх, где заканчивает круг, несколько пригибаясь к голени. Вытянутая нога должна быть в это время совершенно неподвижна.

Для перемены направления учитель, не останавливая движения, говорит: *вправо*. Закончив круг в прежнем направлении, ученики начинают движение в другую сторону.

Для перемены ноги учитель говорит: *переменить ногу*. Когда ученики исполнят это (I, II), он приказывает: *влево*.

Исполнить это движение равномерно для неупражнявшегося можно только в довольно медленном ритме.

Ускорение труднее, чем замедление.

Составные движения ногами

§ 53. Вытягивание ног в одном каком-либо направлении можно соединять в одно движение с вытягиванием ног в других направлениях. Самое простое из этих соединений будет:

Вытягивание ноги вперед и назад. С левой.

В два приема

I. Нога вытягивается вперед, как указано в § 45.

II. Нога опускается и, продолжая движение, плавно вытягивается назад (§ 45) и т. д.

Для перемены ноги учитель командует со II приемом: *с правой*.

Для *попеременного* исполнения это движение надо делать в III приема: III. Вытянутая нога приставляется на свое место. Следующий I: Другая нога вытягивается вперед и т. д.

Так же точно можно делать и *вытягивание ноги назад и вперед*.

Другие соединения вытягиваний ноги в двух направлениях будут следующие:

Попеременное вытягивание ног вперед и в сторону (или в сторону и вперед). С левой¹.

Попеременное вытягивание ног в сторону и назад (или назад и в сторону). С левой.

В этих движениях каждое простое движение исполняется в два приема по вышеуказанным правилам (§ 45), а все составное движение — в *четыре приема*. Обыкновенно счет ведется до четырех.

Для соединения всех трех направлений при вытягивании ног командуются:

Попеременное вытягивание ног вперед, в сторону и назад (или вперед, назад и в сторону, или назад, в сторону и вперед и т. п.). С левой.

Такие движения производятся в *шесть приемов* по общим правилам для вытягивания ног.

§ 54. *Вытягивание ног* в одном или в нескольких направлениях может также соединяться в одно составное движение с *кружением ног*, причем вытягивание исполняется на основании предыдущих указаний, а кружение — в два приема. Так, например:

***Попеременное вытягивание ног вперед и в стороны и кружение ног. С левой.** Должно быть исполняемо в *шесть приемов*.

§ 55. Два рода *сгибания ног в колене*: вперед и назад, соединяются между собой в одно общее составное движение таким образом:

Попеременное сгибание ног в колене вперед и назад. С левой.

¹ Так как эти движения делаются преимущественно *попеременно*, то и предварительная команда приспособлена для такого исполнения.

В четыре приема

- I. Нога сгибается в колене вперед.
- II. Выпрямляется и становится на место.
- III. Та же нога сгибается в колене назад.
- IV. Выпрямляется и становится на место.
- I. Другая нога сгибается в колене вперед и т. д.

§ 56. Кроме того, *сгибание ног в колене* может соединяться с *кружением ног*. В этом случае, как и всегда при составных движениях, кружение делается в *два* приема. Команда произносится так:

***Попеременное сгибание ног в колене вперед (или вперед и назад) и кружение ног спереди назад. С левой.**

Смотря по тому, поднимается ли нога только вперед, или вперед и назад, движение исполняется в *четыре* или *шесть* приемов.

§ 57. *Сгибание ног в колене*, как вперед, так и назад, соединенное с выпрямлением (*вытягиванием*) ноги в ту сторону, куда согнуто колено, представляет более самостоятельное движение, так как в него входит новый элементарный прием: *вытягивание ноги*, находящейся на весу (фиг. 16). Это движение исполняется таким образом:

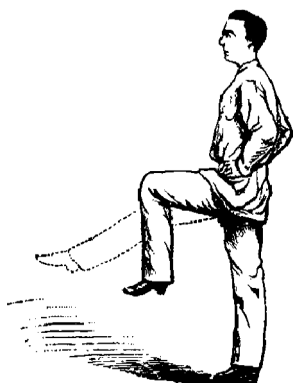
Попеременное сгибание ног в колене с вытягиванием их вперед. С левой.

Попеременное сгибание ног в колене с вытягиванием их назад. С левой.

В четыре приема

I. Нога сгибается в колене, в первом случае — вперед, во втором — назад, как указано для соответствующих движений.

II. Из согнутого положения нога спокойно выпрямляется, в первом случае — вперед, во втором — назад, и остается вытянутой на весу. При вытягивании *вперед* носок вытягивается; бедро из горизонтального положения опускается настолько, чтоб было возможно полное выпрямление ноги. При вытягивании *назад* носок поднимается вверх; бедро из верти-



Фиг. 16

кального положения подается назад, насколько нужно для полного выпрямления ноги.

III. Нога сгибается в положение, соответствующее I приему.

IV. Нога принимает первоначальное положение.

I. Другая нога сгибается в колене и т. д.

Движение вытягивания и сгибания находящейся на весу ноги можно производить по нескольку раз. Для этого учитель должен считать вслух сам и несколько раз возвращаться от III ко II приему: *раз, два, три, два, три...* и т. д., потом — *четыре*. То же самое и для другой ноги. Такое упражнение очень полезно как для приучения к устойчивости, так и для развития свободы движений ноги.

б) Упражнения без освобождения ног от тяжести тела

Сложные

§ 58. Поднимание тела на носки.

Это в высокой степени полезное упражнение тем вернее приводит к развитию гибкости и силы в голеностопном и плюсно-перстных суставах, чем медленнее и плавнее оно производится и чем выше поднимается тело на носках. Надо по возможности наблюдать, чтобы поднимание производилось не на одних только плюсневых костях, но также и на пальцах (преимущественно на большом). Пятки во все время упражнения должны быть непременно сомкнуты. Время от времени необходимо выдерживать учеников в приподнятом положении, чтобы приучить их правильно и спокойно держать туловище как при этом, так и вообще при таких упражнениях, где тело имеет небольшую площадь опоры; в особенности же надо следить, чтобы движение не ускорялось при опускании. Для развития ритмической подвижности в стопе не бесполезны также и скорые упражнения в этом движении.

Движение исполняется в два приема:

I. Поднимание на носки.

II. Опускание на всю подошву и т. д.

Примечание. Для большей устойчивости в приподнятом положении учитель может приказывать: *развести носки в стороны*, т. е. составить между ступнями угол, несколько более прямого. Руки берутся *на бедра*, а также — *в стороны, вперед и вверх*. Можно делать движение и из *основного положения*.

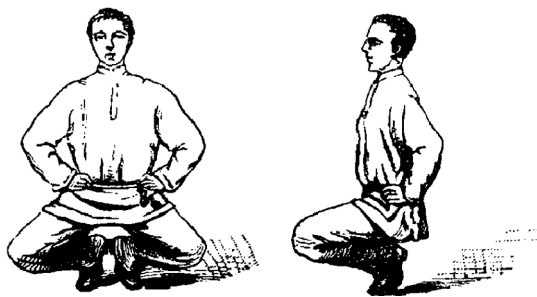
Описанное поднимание тела на носки, производимое с сомкнутыми пятками (основное положение для ног), есть основание всякого поднимания тела на носки. Но когда это движение будет вполне усвоено, можно также упражнять учеников в поднимании тела на носки из выходных положений для ног: *ноги врозь* или *левую (правую) ногу вперед*. Для умеющих подниматься с сомкнутыми пятками эти виды подниманий не представят никаких затруднений.

§ 59. Приседание.

Это движение состоит в сгибании и разгибании плотно стоящих на земле ног — в коленях, а вместе с тем в бедренном и голеностопном суставах. Делается из *основного положения для ног* или из выходных: *ноги врозь, нога вперед*. Ступни во время движения должны стоять всем следом на земле. Приседание должно делаться в такой степени низко, как только это можно сделать, не приподымая пяток от земли. Тело должно сохранять во время движения вертикальное положение. Колени опускаются по направлению носков. Когда нога выставлена *вперед*, то движение становится довольно затруднительным, а потому в этих случаях для облегчения следует приказывать *развернуть носок задней ноги наружу* и после упражнений с одной ногой вперед переменять положение ног. Приседание производится плавно, *в два приема*: I. Приседание. II. Приподымание до полного распрямления колен и т. д.

§ 60. Поднимание тела на носки и приседание (фиг. 17).

Приседание, производимое при приподнятом положении тела на носках, есть очень сложное упражнение, приводящее в действие не только все сгибательные и разгибательные мышцы ног, но также и спинные мышцы. Главное его назначе-



Фиг. 17

ние заключается в том, чтобы выработать в ногах достаточную силу и эластичность для сообщения телу необходимого импульса при прыжках и для предохранения его от

падения в окончательный момент прыжка. Но оно имеет также очень важное самостоятельное значение для укрепления нижних конечностей и спинных мышц, а следовательно, и для сообщения осанке и всем движениям человека свободы, уверенности и красивой гибкости. Подобно тому, как и поднимание на носки, это движение тем действительнее для развития силы ног, чем медленнее оно производится. Но необходимо также уметь производить его быстро и с полной точностью в предположенных пределах сгибания, так как в этом виде оно применяется при прыжках. При *медленном* исполнении характер движения должен быть всегда плавным; приседание делается по возможности глубже (чтобы седалищные бугры касались пяток); колени должны быть как можно более развернуты. Тело должно строго сохранять все время вертикальное положение. Приподнимание должно производиться с такой же плавностью, как и приседание. Время от времени следует выдерживать учеников в положении с согнутыми коленями для приучения их к устойчивому вертикальному положению тела.

При *скором* размере движения правила для положения частей тела такие же, как и при медленном исполнении. Движение не может быть так глубоко, но по характеру оно должно быть легко и эластично.

Поднимание на носки и приседание, как медленное, так и скорое, делается по преимуществу из выходного положения: *руки на бедра*. Можно также давать положения: *руки в стороны* и *руки вперед*. Если движение делается из *основного положения*, то руки опускаются при приседании между коленями, чтобы упереться ими о землю, если бы тело перевесилось вперед.

Исполняется **в два приема**

I. Подняться на носки (§ 58).

II. Оставаясь на носках, плавно присесть как можно ниже.

I. Оставаясь на носках, плавно подняться, выпрямляя ноги.

II. Приседание, как и предыдущий II-й прием, и т. д.

Команда *стой* подается, когда тело находится в поднятом положении.

Для учащения такта учитель вместо плавного счета начинает считать отрывисто и потом постепенно учащает счет.

Частое приседание можно видоизменять также в *мелкое приседание*, исполняемое в *один прием*. Для этого командуются:

Поднимание тела на носки и мелкое приседание. Руки на бедра. Подняться на носки. После команды: *начинай* с каждым счетом *раз* делается быстрое и неглубокое приседание и поднимание. Команда *стой* — когда колени выпрямлены.

Медленное приседание продельвается с начинающими не более двух—трех раз.

§ 61. *Приседание на одну из ног.* Упражнения этого рода можно разделить на две группы: а) *приседание на одну из ног при устойчивом положении обеих ног на земле* и б) *приседание на одну из ног с подниманием или вытягиванием другой ноги.* К первой группе относятся:

***Приседание на одну из ног вперед и назад. Левую ногу вперед. Руки на бедра** (в стороны).

Плавно. **В два приема**

I. Сгибается правое (заднее) колено. Вся тяжесть тела поддерживается стоящей позади ногой. Передняя нога вполне выпрямлена и стоит всем следом на земле; туловище вертикально (фиг. 18).

II. Правое (заднее) колено разгибается. В то же время туловище подается (но не нагибается) вперед вместе со сгибанием левого (переднего) колена. Тяжесть тела поддерживается при этом стоящей впереди ногой, подошва которой твердо стоит на земле. С окончанием приема туловище должно находиться на одной прямой линии со стоящей сзади ногой и т. д. После нескольких повторений учитель, со II приемом, приказывает *переменить ногу*. Ученики со счетом *раз* приставляют переднюю ногу к задней, со счетом *два* выносят последнюю вперед и продолжают движение до команды *стой*.

***Приседание на одну из ног в стороны. Отставить левую ногу. Руки на бедра. С левой.**

Отставив, по предварительной команде, левую ногу в сторону, ученики начинают приседание на левую ногу, потом на правую, *в два приема*, подобно тому как в предыдущем движении. Колени сгибаются непременно по направлению носков. Туловище, опираясь то на одну, то на другую ногу, не должно делать никакого наклона или поворота. Так как это движение симметричное, то перемены ноги не делается.



Фиг. 18

§ 62. Приседание на одну из ног с подниманием или вытягиванием другой ноги:

***Приседание на одну из ног, подогнув другую назад. Согнуть левую ногу. Руки вперед** (руки в стороны, руки на бедра).

Плавно. **В два приема**

По предварительной команде левая нога сгибается по правилам для сгибания ноги в колене назад (§ 48). Руки с раскрытыми ладонями выносятся вперед.

I. С подогнутой левой ногой плавно опуститься на правой ноге как можно ниже, приподымаясь на носке и, по мере надобности, подавая корпус вперед.

II. Плавно подняться на правой ноге, не разгибая левой, и т. д.

Для перемены ноги учитель, вместе со II приемом, командует: *переменить ногу*; ученики приставляют левую ногу (I) и поднимают правую (II). Движение продолжается таким же точно образом на левой ноге.

Это упражнение значительно облегчается и становится занимательным, когда ученики каждой шеренги возьмут друг друга за руки. В таком виде его можно производить и с младшими учениками.

****Приседание на одну из ног, вытянув другую вперед. Поднять левую ногу. Руки вперед.**

Плавно. **В два приема**

По предварительной команде прямая нога свободно поднимается вперед; руки для равновесия выносятся вперед на высоту плеч. Ладони раскрыты (или сжаты в кулак).

I. С вытянутой вперед левой ногой плавно опуститься на правой ноге, подавая в то же время плечи, с вытянутыми руками, вперед и поднимаясь, по мере надобности, на носок сгибающейся ноги.

II. Плавно подняться на правой ноге, оставляя левую вытянутой, и т. д.

Этого трудного движения не следует делать более двух раз сряду на одной и той же ноге. *Перемена ноги* делается, как и в предыдущем движении.

Подобно же предыдущему движению это упражнение облегчается, когда ученики держат друг друга за руки.

Когда ученики приобретут навык в этом движении, учитель может показать им способ переменять ноги *не вставая*. Для этого ученик сильно подается телом вперед на согнутой ноге, слегка разгибая ее, опирается на носок вытянутой вперед ноги и, подгибая эту последнюю, передает



на нее тяжесть тела. Другая нога вытягивается в то же время вперед. Это уже будет *ходьба в присядку*¹. Так как при этом упражнении очень трудно сохранить равновесие, вследствие постоянного перемещения центра тяжести, то вначале можно приказывать исполнять это движение взявшись за руки, причем в первой очереди исполняют только нечетные номера, а четные служат им для поддержки; во второй очереди — наоборот. Таким же точно образом по очереди можно исполнять не только ходьбу, но и приседание на месте.

****Приседание на одну из ног, вытянув другую назад. Поднять левую ногу назад. Руки в стороны** (руки на бедра).

Это движение выполняется подобно предыдущему. Вытянутая назад нога не должна сгибаться и не должна касаться земли.

Примечание. При производстве упражнений в приседании на одной ноге полезно оставлять учеников на несколько секунд в положении с согнутой ногой для усиления действенности упражнения и для приучения их к уравниванию тела.

ГЛАВА VII

Б) Совместные движения несколькими частями тела

Движения составные

§ 63. *Поворачивание головы налево и направо с подниманием рук в стороны (или вперед).

***Поворачивание головы налево и направо с разведением и сведением рук. Руки вперед.**

***Нагибание головы вперед и назад (налево и направо) с подниманием рук в стороны** (или вперед).

***Нагибание головы вперед и назад (налево и направо) с разведением и сведением рук. Руки вперед.**

Эти упражнения чрезвычайно полезны не только для развития независимости движений головой, но и для выработки в человеке представительной осанки. Со стороны эстетического своего значения они могут быть поставлены рядом с упражнениями в *port-de-bras*, преподаваемыми на уроках танцев.

¹ Le pas de polichinelle.

К ним следует приступать, когда ученики делают уже совершенно свободно и правильно повороты и нагибания головы из выходных положений: *руки в стороны и руки вперед*. При исполнении этих движений ногам полезно давать иногда либо то, либо другое из выходных положений.

Повороты и нагибания головы сочетаются с движениями рук очень удобно: каждому повороту или нагибанию соответствует поднимание или разведение рук; каждому приведению головы в первоначальное положение — опускание или сведение рук. Движение выполняется плавно, *в четыре приема*. Возьмем для примера: *поворачивание головы в стороны с разведением и сведением рук*.

По предварительной команде руки выносятся вперед с ладонями, обращенными друг к другу.

I. Повернуть голову в указанном направлении и во время поворота головы развести руки, повернув их ладонями вниз.

II. Привести голову в первоначальное положение и вместе с движением головы свести руки, поставив ладони внутрь.

III. Повернуть голову в направлении противоположном и развести руки, как указано выше.

IV. Привести голову в первоначальное положение и свести руки и т. д.

§ 64. *Поворачивание тела налево и направо с подниманием рук вперед (или в стороны).

***Нагибание тела вперед и назад (налево и направо) с подниманием рук в стороны.**

***Нагибание тела вперед и назад (налево и направо) с разведением и сведением рук. Руки вперед.**

Из того, что сказано в § 27, само собой становится понятным, какое значение для развития внешних качеств могут иметь упражнения в движениях туловищем в связи с движениями рук. Свободные и гибкие движения туловища при полной независимости движений руками дают развязность и некоторую грацию фигуре человека. Движения руками должны исполняться непременно *во время* поворачивания или нагибания туловища, а не до или после этих движений. В этом отношении перечисленные движения сочетаются с движениями рук совершенно таким же образом, как и движения головой, и потому порядок производства этих движений не требует особого описания.

Ногам можно давать такие же выходные положения, какие указаны для движений одним туловищем. Правила вдыхания и выдыхания остаются также без перемены.

§ 65. Следующие составные движения представляют сочетания движений руками и ногами:

***Попеременное вытягивание ног вперед (назад, в стороны) с подниманием противоположной (или соответствующей) руки вперед (или в другом направлении). С левой ноги.**

***Попеременное вытягивание ног вперед (назад, в стороны) с подниманием обеих рук вперед (или в другом направлении). С левой ноги.**

***Попеременное вытягивание ног вперед (назад, в стороны) с разведением и сведением рук. Руки вперед. С левой ноги.**

***Попеременное вытягивание ног вперед (назад, в стороны) с кружением противоположной (или соответствующей) руки спереди назад (сзади наперед). С левой ноги.**

***Попеременное вытягивание ног вперед (назад, в стороны) с кружением обеих рук спереди назад (сзади наперед). С левой ноги.**

***Попеременное сгибание ног в колене назад (вперед) с подниманием противоположной (или соответствующей) руки вперед (или в другом направлении). С левой ноги.**

***Попеременное сгибание ног в колене вперед (назад) с подниманием обеих рук в стороны (или в другом направлении). С левой ноги.**

***Попеременное сгибание ног в колене вперед (назад) с разведением и сведением рук. Руки вперед. С левой ноги.**

***Попеременное сгибание ног в колене вперед (назад) с кружением противоположной (соответствующей) руки спереди назад (сзади наперед). С левой ноги.**

***Попеременное сгибание ног в колене вперед (назад) с кружением обеих рук спереди назад (сзади наперед). С левой ноги.**

Все поименованные упражнения способствуют уничтожению в организме человека того скрытого напряжения, которое существует в нижних конечностях при движении верхними и обратно и которое побуждает руки и ноги к произвольной аналогии в движениях. Таким образом, они научают человека направлять соединенные движения руками и ногами по соб-

ственному его произволу и делают его в полном смысле господином своих движений. Кроме того, они дают большой навык в уравнивании тела на одной ноге во время сложных движений руками и ногами.

Порядок производства всех этих движений один и тот же. Входящее в состав некоторых из них кружение рук есть *большое кружение*; для более удобного согласования с другими движениями оно должно исполняться в *два* приема. Исполнение плавное. Скорость движения — в такт шага; упражнения с кружением — медленнее. Следует употреблять как несколько ускоренный, так и несколько замедленный такт.

Голова и туловище не должны принимать никакого участия в движении.

Для объяснения распределения движений по приемам возьмем:

Попеременное вытягивание ног вперед с кружением обеих рук спереди назад. С левой ноги. НАЧИНАЙ.

I. Левая нога вытягивается вперед (§ 45). В то же время обе руки описывают восходящую дугу круга спереди, до вертикального положения по сторонам головы.

II. Левая нога ставится на свое место. Руки описывают сзади нисходящую дугу круга.

I. Правая нога вытягивается вперед. Руки описывают восходящую дугу круга и т. д. Команда *стой* подается вместе с первым приемом.

Движения сложные

§ 66. Поднимание тела на носки с подниманием рук в стороны (в стороны — вверх и в других направлениях).

Поднимание тела на носки с разведением и сведением рук. Руки вперед.

***Поднимание тела на носки с кружением рук спереди назад (сзади наперед).**

Поднимание тела на носки с широкими движениями рук, помимо значения своего как упражнение для сочетания движений, представляет очень полезное упражнение для развития дыхательных органов и для расширения груди. Вдыхание должно производиться одновременно с подниманием тела на носки

и восходящим движением рук, выдыхание — вместе с опусканием тела и нисходящим движением рук. Каждое из этих трех движений выполняется плавно, *в два приема*. Кружение рук — большое, как и в составных упражнениях для рук и ног.

I. Тело поднимается на носки и в то же время руки поднимаются, разводятся или описывают первую половину круговой линии (вдыхание).

II. Тело опускается на подошвы и в то же время руки опускаются, сводятся или описывают вторую половину круговой линии (выдыхание) и т. д.

§ 67. *Поднимание тела на носки и приседание с подниманием рук вперед (в стороны, вперед — вверх и в стороны — вверх).

***Поднимание тела на носки и приседание с разведением и сведением рук. Руки вперед.**

Необходимость сочетать движения рук с подниманием и опусканием тела затрудняет равномерную плавность приседания и делает положение тела во время движения менее устойчивым. Преодолевая эти затруднения, ученик увеличивает полезное действие поднимания на носки и приседания для развития силы, эластичности и красоты движений.

Руки поднимаются и разводятся во время опускания тела, опускаются же и сводятся во время поднимания тела.

Движение выполняется всегда плавно и медленно. *В два приема.*

Для разведения и сведения по предварительной команде руки принимают исходное положение.

I. Подняться на носки. (Если движение назначено *с подниманием рук*, то последние остаются во время этого приема в основном положении; если *с разведением рук*, то сохраняют положение *руки вперед*, принятое по предварительной команде).

II. Приседание. Руки поднимаются в назначенном направлении или разводятся в стороны.

I. Выпрямление колен и поднимание на носки. Руки опускаются или сводятся.

II. Приседание. Руки поднимаются или разводятся в стороны и т. д. Команда *стой* подается, когда тело находится в поднятом положении.

§ 68. *Нагибание тела вперед со сгибанием колена. Левую ногу вперед. Руки вверх (ладони вперед).

Очень медленно и плавно. *В два приема.*

По предварительной команде левая нога выставляется на шаг вперед. Руки поднимаются вертикально по сторонам головы, с ладонями, обращенными вперед.

I. Тяжесть тела передается на левую ногу. Тело медленно наклоняется как можно ниже вперед и в то же время левая нога, стоя всем следом на земле, как можно более сгибается в колене по направлению носка. Выпрямленная нога во все время движения также стоит всем следом на земле; для большого удобства, можно приказывать отвернуть носок ее наружу.

II. Тело также медленно приподымается до вертикального положения вместе с выпрямлением левой ноги и т. д.

После 3—5 движений учитель приказывает *переменить ногу* и делает такое же число движений со сгибанием правой ноги.

Чем дальше отставляется нога вперед, тем движение становится шире, но вместе с тем оно и облегчается: нога сгибается больше и с меньшим напряжением поддерживает тело; руки без затруднения могут коснуться земли не только пальцами, но и ладонями.

§ 69. *Нагибание тела налево и направо со сгибанием колена. Отставить левую ногу. Руки в стороны.

Очень медленно и плавно. *В четыре приема.*

По предварительной команде назначенная нога отставляется на шаг в сторону и в стороны же выкидываются руки.

I. Передав тяжесть на левую ногу и сгибая эту ногу по направлению носка, медленно наклоняют тело как можно ниже в сторону. Как левая, так и выпрямленная правая нога должны стоять во время движения всем следом на земле.

II. Тело так же медленно приподымается до вертикального положения с выпрямлением левой ноги.

III. Тяжесть тела передается на правую ногу, и движение выполняется, как по счету *раз*, в правую сторону.

IV. Вместе с выпрямлением правой ноги тело принимает вертикальное положение и т. д.

Как и в предыдущем движении, чем дальше отставляется нога в сторону, тем движение становится шире и легче.

Примечание. Это и предыдущее движения не следует смешивать с приседанием на одну из ног. Там упражняются только ноги, туловище следует пассивно

за их движением. Здесь же туловище производит широкие движения, причем работа для ног усложняется перемещением центра тяжести верхней части тела.

§ 70. *Нагибание тела вперед на одной ноге. Руки вверх.

***Нагибание тела налево и направо на одной ноге. Руки в стороны.**

Тело, нагибаясь, уравнивается на прямой и плотно стоящей, но не напряженной ноге таким образом, чтобы другая нога во все время движения постепенно приподымалась и стояла на одной прямой линии с телом. Наклон как вперед, так и в стороны должен быть глубок; тело с поднимающейся ногой должно по возможности приближаться к горизонтальному положению. Руки в указанных для них исходных положениях при наклонении вперед должны стать почти горизонтально, при наклонении в стороны — почти вертикально.

Движение выполняется медленно и плавно. Распределение движений на приемы такое же, как и при нагибаниях тела со сгибанием колен.

§ 71. *Нагибание тела вперед со сгибанием колена и с подниманием рук в стороны (вперед). Левую ногу вперед.

***Нагибание тела вперед со сгибанием колена и с разведением и сведением рук. Левую ногу вперед. Руки вперед.**

***Нагибание тела вперед на одной ноге с подниманием рук в стороны (вперед).**

***Нагибание тела вперед на одной ноге с разведением и сведением рук. Руки вперед.**

При исполнении этих движений поднимание и разведение рук делается *во время* нагибания тела, опускание и сведение — во время поднимания. Распределение движений на приемы такое же, как и для обыкновенных нагибаний тела с движениями рук.

§ 72. Поднимание плеч. (Попеременное поднимание плеч. С левого.)

Основное положение. Скорость движения умеренная или малая. В два приема.

I. При опущенных руках плечи (или назначенное плечо) плавно, но с силой поднимаются, насколько это возможно.

II. Плечи плавно опускаются.

При поднимании плеч делается вдыхание, при опускании — выдыхание. При поднимании одного плеча другое не должно опускаться.

Если плечи стоят косо вследствие ослабления мышц одной стороны или бокового искривления позвоночника, то упражнение полезно про-

изводить только одним плечом, которое стоит ниже. Такие упражнения можно делать не иначе, как по указанию доктора.

§ 73. *Сведение и разведение плеч. Руки на бедра.

Движение напряженное, но не порывистое. Скорость умеренная. Между приемами полезно делать небольшие расстановки. Исполняется в два приема.

I. Оба локтя и плечи насколько можно сводятся вперед.

II. Оба локтя и плечи с усилием отводятся насколько можно назад и т. д.

При сведении плеч делается выдыхание, при разведении — вдыхание. Туловище и голова не должны при этих движениях изменять своего положения. При сведении не следует гнуть спину и подавать назад грудь. Это движение очень полезно для расширения грудной клетки и усиления дыхания.

§ 74. *Рубка топором. Отставить левую ногу. Руки вверх. Сложить пальцы (фиг. 19).

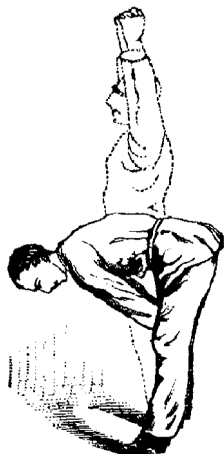
Движение энергическое и порывистое. По предварительной команде руки поднимаются вертикально по сторонам головы, кисти рук сцепляются пальцами.

Исполняется в два приема.

I. Руки с силой опускаются вперед и вниз, вместе с тем нагибается туловище для увеличения силы размаха. Сжатые кисти проходят между раздвинутых ног. Под влиянием этого движения колени немного сгибаются.

II. Тело энергично разгибается, причем сложенные руки, голова и туловище откидываются несколько назад и т. д.

Движение повторяется, с начинающими, от 3 до 6 раз.



Фиг. 19

Выпады

§ 75. *Выпадом* называется стремительная передача центра тяжести тела на одну из широко выставляемых вперед или в сторону и сгибаемых в колене ног. Другая нога остается при этом вытянутой и стоит всем следом на земле.

Таким образом, выпады могут быть двух родов: *выпад вперед* и *выпад в сторону*. То, что называется у некоторых гимна-

стов выпадом назад, т. е. отставление прямой ноги назад и сгибание передней ноги, для принятия положения подобного выпаду вперед, не есть собственно выпад, так как тут нет того быстрого и энергического поступательного движения ногами и плечом, какое характеризует выпад.

Выпады перенесены в курс гимнастики из более специальной отрасли телесных упражнений, именно из фехтования. Но и как гимнастическое упражнение они вполне отвечают строению человеческого тела и дают всем частям его сильную, своеобразную и широкую работу, а потому в высокой степени полезны. Кроме того, это — упражнения эстетические. Они развивают красивую гибкость тела при быстрых его поворотах и нагибаниях и научают человека управлять в необходимых пределах стремительными своими движениями. В правильном положении выпада фигура человека получает выражение силы, смелости, стремительности и натиска, т. е. определенное мимическое выражение, которое может быть доведено упражнением до известной художественной законченности. Эта особенность выпадов всегда отражается и на настроении учеников, которые охотно вырабатывают в себе красивую и выразительную сторону этих движений.

В положении выпада расстояние между ногами должно быть большое, но такое, чтобы из него можно было быстро перейти к основному положению, т. е. приставить вынесен-



Фиг. 20

ную ногу к стоящей на месте. Расстояние это определяется обыкновенно в три следа, или $1\frac{1}{2}$ шага. Вынесенная нога должна быть согнута настолько, чтобы колено приходилось отвесно над носком. Другая нога остается, как сказано, выпрямленной в колене, причем носок ее выворачивается по линии фронта, подошва же не отделяется от земли (фиг. 20). При выпадах в сторону носки не должны поворачиваться ни наружу,

ни внутрь, они сохраняют такое же положение относительно линии фронта, какое имеют и при основном положении. Тело подается вперед или в сторону настолько, чтобы грудь (при выпаде вперед) или плечо (при выпаде в сторону) находились приблизительно на одной отвесной линии с согнутым коленом. Одно из самых естественных и выразительных положений для рук, при выпаде вперед,



Фиг. 21

есть положение, соответствующее выпаду со шпагой в руке или вообще нападению одной рукой. Рука эта сильно выбрасывается вперед со сжатым кулаком (или с раскрытой ладонью). Другая рука откидывается при этом назад, параллельно задней ноге, и лишь слегка отделяется от тела, пальцы вытянуты (фиг. 21). Но, пользуясь выпадами как гимнастическими упражнениями, их сопровождают разнообразными движениями и положениями рук.

При ритмическом исполнении выпад можно делать одной ногой и попеременно. В первом случае командуются: *выпад вперед (или в сторону), правой (или левой) ногой*. Во втором: *выпад вперед (или в сторону) попеременно левой и правой ногой*. С учениками, усвоившими это движение, лучше исполнять его попеременно.

Все роды выпадов исполняются в два приема.

***Выпад вперед попеременно левой и правой ногой с выбрасыванием вперед соответствующей (или противоположной) руки.**

I. Сжав кисти в кулак, выбросить их к плечам, как сказано в § 41.

II. Сделать выпад по вышеописанным правилам, не слишком отделяя выносимую ногу от земли. Рука, соответствующая или противоположная (фиг. 21) выпадающей ноге, выбрасывается вперед, как указано в § 41 (с раскрытой ладонью; но, по особому приказанию, также и со сжатым кула-

ком). Другая рука отбрасывается назад и вытягивается вдоль тела, слегка от него отделяясь и с раскрытыми пальцами, как сказано выше.

I. Вынесенную вперед ногу опять поставить на свое место, а кисти, сжатые в кулак, привести к плечам.

II. Повторить выпад другой ногой с выбрасыванием другой руки и т. д. Команда *стой* подается, когда сделан выпад; ученики делают I прием и опускают руки.

Когда выпад делается не попеременно, а одной ногой, то для перемены ноги командуется: *правой* (или *левой*), тоже в то время, когда сделан выпад; ученики делают I прием и затем производят выпад с назначенной ноги.

***Выпад в сторону попеременно левой и правой ногой с выбрасыванием в сторону соответствующей руки.**

***Выпад вперед попеременно левой и правой ногой с выбрасыванием обеих рук вперед (в стороны, вверх, назад).**

***Выпад в сторону попеременно левой и правой ногой с выбрасыванием обеих рук в стороны (вперед, вверх).**

Порядок исполнения этих движений такой же, как и выпада вперед, с выбрасыванием одной руки. При выпаде в сторону с выбрасыванием одной руки (всегда — *соответствующей*) другая направляется вдоль вытянутой ноги, отделяясь слегка от тела, как и при выпаде вперед. Выбрасывание рук в стороны делается преимущественно с раскрытыми ладонями.

***Выпад вперед попеременно левой и правой ногой с разведением и сведением рук.**

***Выпад в сторону попеременно левой и правой ногой с разведением и сведением рук.**

Исполнение этих двух движений, сравнительно с вышеописанными упражнениями в выпадах, заключает в себе лишь ту особенность, что с I приемом прямые руки выносятся вперед; со II, т. е. с выпадом, разводятся в стороны, со следующим I сводятся и т. д. Разведение и сведение рук исполняется с быстротой, соответствующей скорости выпада.

Примечание. Выпады можно делать также и без движения рук, придав лишь последним одно из исходных положений: *руки на бедра, руки вперед, руки вверх, руки в стороны*. В таком случае исходное положение принимается, как обыкновенно, по предварительной команде, выпад исполняется со счетом *раз*, нога представляется со счетом *два*. Правила для положения ног и тела при выпаде остаются без изменения.

Приемы плавания

§ 76. Готовящихся к обучению плаванию полезно заблаговременно упражнять в приемах плавания на уроках гимнастики. Тут учитель пользуется случаем заниматься подготовительными упражнениями одновременно со значительным числом учеников. Приемы сами по себе представляют прекрасное гимнастическое упражнение; усвоение же их на уроках гимнастики способствует более спокойному и уверенному исполнению их в воде. Их следует включать в число вольных гимнастических движений во 2 полугодие учебного курса и проделывать с учениками всех возрастов.

Приемы плавания изучаются в следующей постепенности: а) одними руками, б) одной ногой, в) попеременно левой и правой ногой, г) руками и попеременно левой и правой ногой.

Рекомендуется также проделывание приемов одновременно обеими ногами (с прыжком). Этот способ имеет ту выгоду, что вполне вырабатывает соответственные движения рук и ног; неудобство его в том, что он не дает возможности обратить внимание на положение ступней, имеющее значение при плавании. Во всяком случае, не бесполезно показать приемы для ног и одновременные, и попеременные.

Предварительные приемы плавания производятся в 4 счета.

Движения руками: по команде: **“К плаванию! Руками, НАЧИНАЙ!”** — руки выносятся вперед и вытягиваются на высоте плеч, с приложенными друг к другу ладонями. Пальцы рук во время плавательных движений должны быть постоянно сомкнуты.

По команде **“раз”** — ладони поворачиваются вниз и несколько наружу, чтобы мизинец стоял выше остальных пальцев; в то же время руки разводятся в стороны до линии плеч.

По команде **“два”** — руки описывают дугу вниз и быстро складываются перед серединой груди ладонями вместе, так, чтобы концы пальцев приходились под подбородком. Верхние части рук свободно лежат на груди.

По команде **“три”** — руки вытягиваются вперед на высоте плеч, как по команде **“начинай”**.

По команде **“четыре”** — движение руками не производится.

Команда “раз” произносится плавно; “два” и “три” — быстро; “четыре” — умеренно.

При движениях **одной ногой** или попеременно следует с самого начала наблюдать, чтобы ступни не вытягивались, а напротив, были притянуты несколько ближе к голени. Носки следует не заворачивать внутрь, а держать их с обыкновенным раствором. Пальцы должны быть сомкнуты.

Командуется: **“К плаванию! Ногами попеременно (или такой-то ногой), с левой; руки на бедра”!**

По команде “раз” — движение ногами не производится.

“Два” — колено плотно сгибается и выносится вперед и вверх, как можно ближе к груди.

“Три” — нога быстро выпрямляется в сторону.

“Четыре” — нога приставляется на свое место.

Упражнения **обеими ногами:**

По команде “два” производится обыкновенное быстрое поднятие на носки и приседание.

По команде “три” — ноги быстро выпрямляются, с легким прыжком, и отталкиваются в стороны; с окончанием прыжка ученик стоит на прямых и расставленных ногах.

“Четыре” — с легким прыжком прямые ноги становятся в первоначальное положение. Команда произносится с такой же скоростью или плавностью, как и при движениях рук.

Когда движения руками и ногами отдельно исполняются хорошо, приступают к одновременному их исполнению, в такие же четыре счета. По команде “начинай” — руки выносятся вперед. Затем следует команда “раз” — только для рук; “два” и “три” — для рук и ног вместе; “четыре” — только для ног.

Вначале учитель делает между приемами довольно значительные остановки, пока совместные движения рук и ног не будут исполняться без ошибок. Потом команды постепенно следуют одна за другой с меньшими промежутками и, наконец, все четыре приема сливаются в одно непрерывное движение. Тогда можно произносить только один счет, “раз”, соответственно первому приему и, в заключение, выполнять упражнение совсем без счета.

Все четыре приема, исполненные руками и ногами в надлежащей связи и совершенно непрерывно, составляют то, что в плавании называется толчком или ударом (Stoss).

В усвоении всех движений удара с требуемой последовательностью, плавностью и непрерывностью заключается, собственно, все искусство плавания. Трусливые ученики обыкновенно не выдерживают в воде первого приема и начинают преждевременно двигать ногами; четвертый прием, при неуверенности, также совпадает иногда с первым отсюда замешательство, переходящее в безнадежное и бесцельное болтание руками и ногами, кончающееся тем, что ученик теряет голову, теряет силы и наконец захлебывается. При первоначальном обучении приемам, это всегда надо иметь в виду и стараться довести исполнение отдельных движений удара до полной отчетливости, а затем постепенно уже связывать их в одно общее движение.

Для упражнения в приемах при горизонтальном положении тела служит подушчатый пояс. На первых уроках плавания каждый ученик, перед тем как идти в воду, должен проделывать приемы на этом поясе под руководством учителя.

ГЛАВА VIII

II. ДВИЖЕНИЯ С ПЕРЕМЕНОЙ МЕСТА

Ходьба и бег

§ 77. Существует определение, по которому ходьба отличается от бега тем, что при ходьбе тело упирается на почву поочередно то на одну, то на две нижние конечности, а при беге есть всегда такой момент, в котором тело летит на воздухе и не упирается на почву ни одной конечностью. Но этот способ различения ходьбы от бега слишком теоретичен, и если и верен, то разве лишь для слишком распушенной походки. Чем лучше уравнивается тело на передней ноге, тем меньше времени остается позади задняя и, при правильной ритмической военной походке, момент поднимания задней ноги всегда совпадает с постановкой передней.

Вообще же ходьба и бег так родственны друг другу, что их не всегда можно разделить одну от другого. Оба основаны на движении нижних конечностей, на деятельности мускулов бедра, голени и ступни. Оба действуют развивающим

образом на органы дыхания, оба укрепляют тело и оба, наконец, из всех возможных упражнений самые естественные и имеют самое непосредственное практическое приложение и значение.

Ходьба

§ 78. Упражнения в ходьбе должны способствовать достижению следующих целей:

- а) *Правильность и красивая ловкость походки.*
- б) *Выносливость в ходьбе*, т.е. развитие способности к продолжительной ходьбе.
- в) *Скорость ходьбы.*

§ 79. а) *Упражнения для приобретения правильной и красивой походки*¹.

Главное условие правильности походки есть ее уверенность и непринужденность, т. е. умение человека идти без всякого напряжения, с полной свободой во всех частях своего тела. Эти качества должны быть развиты в такой степени, чтобы человек всегда мог согласовать скорость своего шага с доступными для ходьбы видоизменениями в ритме; тело должно всегда находиться в равновесии на движущихся ногах и сохранять наглядную независимость от их движения; руки должны свободно двигаться в естественном сочетании с движениями ног. Кроме того, как для правильности, так и для красоты походки существуют определенные условия выноса и постановки ноги, а также освобождения и переноса другой ноги для начала следующего шага.

Лучшее средство для приобретения правильной и красивой походки представляют *упражнения в строевой ходьбе*. Строевую ходьбу следует начинать по возможности раньше, с самых первых уроков гимнастики (см. § 7). Прежде всего должно быть обращено внимание на ходьбу *в ногу*, т. е. на умение каждого упражняющегося согласовать ритм своей походки с общим ритмом строя и выносить ногу с той стороны, с которой выносят все другие. Для этого во время строевого учения и в конце урока гимнастики вместо отдыха можно поворачивать

¹ Этот отдел изложен с некоторой подробностью, в том предположении, что в числе учителей гимнастики в гражданских учебных заведениях могут быть лица, не имеющие достаточного практического знакомства с требованиями строевой ходьбы.

разомкнутый одношереножный или многошереножный строй на один из флангов и водить учеников в течение нескольких минут, подсчитывая им *раз, два, три, четыре* или сопровождая ходьбу барабаном, или вообще какимнибудь ритмическим ударом. Как только большинство учеников будет уже в состоянии удерживать ритм, подсчитывание или подстукивание следует делать все реже и реже, прибегая к нему в том лишь случае, когда весь строй начинает сбиваться с ноги. Эта мера, на которую мало обращают внимания, весьма необходима для того, чтобы ученики как можно раньше сами привыкали внимательно прислушиваться к общему такту своего строя. Когда все уже выучатся ходить в ногу, подсчитывание при обыкновенной строевой ходьбе должно быть вовсе выведено из употребления, причем ученикам должно быть внушено, что это — вещь, пригодная только для слабых и нехорошо рекомендующая строевую часть, которая при ходьбе не может без этого обойтись¹. Поставив таким образом строевую ходьбу, можно всегда только двумя словами: *раз, два*, — мгновенно возбудить внимание учеников и водворить в их маршировке желаемый ритм. Барабаном и вообще музыкой также не следует злоупотреблять при обучении. Строевая ходьба должна быть строго ритмична и без барабана. Последний должен быть предназначен главным образом для церемониального марша, для военных прогулок, т.е. для таких случаев, когда ходьба является уже не целью, а средством, и еще для учебного шага.

Смыкать ряды в шеренги для ходьбы следует уже тогда, когда все ученики будут вполне хорошо владеть своим шагом и одновременно останавливаться по команде *стой*. Таких, которые составляют в этом случае единичные исключения, надо выводить из строя и заставлять идти против своего места сбоку, чтобы они не мешали и чтобы могли не только слышать, но и видеть ритмическое движение строя. Вместе с маршировкой

¹ При вольных движениях *на месте* счет учителя не есть подсчитывание, он употребляет его как команду, необходимую для установления желаемого ритма; раз ритм принят учениками, — он перестает считать. При ходьбе ритм не подвергается большим видоизменениям, а главное — он слышен всем ученикам и без счета, поэтому и постоянное подсчитывание с достаточно утвердившимися уже в ходьбе не только не необходимо, но не красиво, показывает суету, а главное, безусловно вредно для образования стойкости в ритме.

в сомкнутом строе рядами можно приступить к повороту на ходу *кругом* и к упражнениям в спокойной и не шумной постановке ноги, по команде *стой*¹. Повороты на ходу *направо* и *налево* и связанные с ними упражнения в ходьбе развернутой шеренгой надо делать позднее, когда ученики приобретут *ровный* по величине *общий шаг* и привыкнут держать спокойно плечи при ходьбе.

При строевой ходьбе надо обращать большое внимание на *движения рук*. Вначале, для того чтобы ученики не приобрели себе напряженной манеры махать руками (что очень часто случается), им следует предоставить свободу в движении опущенными руками. Когда же руки получают прочный инстинктивный навык в свойственном им сочетании с движениями ног (с левой ногой — правая рука и обратно), тогда можно указать на пределы размаха рукой и на пределы сгибания ее в локте. При ходьбе рука должна делать небольшой размах вперед и несколько внутрь, не доходя однако же до линии вертикального разреза тела; двигаясь назад в той же плоскости, она делает дугу такой же длины и отклоняется несколько наружу. Сгибание в локте должно быть самое незначительное, именно такое, какое может быть обусловлено, с одной стороны, произвольной подвижностью локтевого сустава, с другой — тяжестью кисти руки. Пальцы слегка согнуты и сложены без напряжения. По команде *смирно*² руки перестают двигаться и принимают такое положение, как при строевой стойке, но ни в каком случае не должны прижиматься к бедрам и приподыматься вместе с ними. По команде *вольно* движение руками возобновляется. Тело не должно отваливаться назад или слишком подаваться плечами вперед. Линия плеч должна быть перпендикулярна к направлению движения. Плечи не должны следить за движениями рук.

Перемена ноги. На умение переменить ногу при ходьбе, т. е. на умение, не изменяя ритма шага, вынести два раза подряд ногу с одной и той же стороны, не следует смотреть исключительно как на вспомогательное средство попасть в ногу в том случае, когда, находясь в строю, человек сбился с ноги.

¹ См. “Наставление для производства строевых (порядковых) упражнений”. Г.-М. Колбе — §§ 24 и 25.

² См. “Наставл. для произв. строев. упражн.” § 23.

Перемена ноги всем строем или поодиночке есть весьма полезное самостоятельное гимнастическое упражнение, очень способствующее приобретению уверенности, непринужденности и ритмической точности походки. Механизм перемены ноги состоит в том, что в промежуток времени одного шага, т. е. в промежуток времени между счетом *раз* и *два*, ученик представляет сзади стоящую ногу к передней и затем, по счету *два*, выносит ту же переднюю ногу для продолжения ходьбы. Это, в сущности, незначительное движение, родственное “*pas chasse*”, употребляемому в танцах, представляет иногда очень большие трудности для начинающих учеников именно своею ритмической стороною, так как оно имеет смысл только в том случае, когда с точностью исполняется в такт шага. Поэтому к нему следует приступать тогда уже, когда ученики твердо освоились с тактом шага. Показав им правила перемены ноги поодиночке, надо непременно делать упражнения в перемене ноги всем строем. Для этого предварительную команду (*перемени но—*) следует вначале произносить заблаговременно, чтобы дать им сосредоточиться на такте шага, и затем исполнительную (*—ГУ*) в то время, когда одна из ног становится на землю. На следующем шаге ученики переменяют ногу, сперва по счету учителя *раз, два*, причем в оба эти такта должна выноситься одна и та же нога, а потом постепенно сами. Перемена ноги должна производиться совершенно с одинаковой свободой как под правую, так и под левую ногу. Как самостоятельное упражнение перемену ноги можно делать на каждом шаге и проходить таким образом известное пространство. Для этого учитель командует (с места): **Ходьба с переменной ноги. Шагом — МАРШ!** (Если команда подается в то время, когда строевая часть находится уже в движении, то слово *шагом* выпускается).

Ходьба на месте. Уменьшение и увеличение шага. Ходьба на месте как упражнение употребляется в тех случаях, когда размеры помещения не позволяют строевых упражнений в настоящей ходьбе, и по значению своему не может сравниться с последними. Но упражнения в переходе от ходьбы к шагу на месте по команде *на ме—СТЕ* и от шага на месте к ходьбе по команде **ПРЯМО**—необходимы. Тут главное внимание учителя должно быть обращено на то, чтобы при этих переходах не изменялся такт шага и именно, чтобы он не учащался при



означении шагов на месте и не замедлялся при переходе к движению вперед. Переходы от ходьбы к обозначению шага на месте и обратно должны делаться одновременно и уверенно всеми учениками, для чего исполнительная команда должна произноситься вместе с постановкой левой ноги, а исполнение должно начинаться через шаг, т. е. со следующей постановкой левой ноги. Значение таких упражнений для утверждения в такте шага и для развития уверенности и свободы в движениях ноги при ходьбе — само собою понятно. Такое же значение имеют и упражнения в уменьшении и увеличении шага при ходьбе. Надо доводить упражняющихся до того, чтобы по приказанию: *меньше шаг* и *больше шаг* все сразу начинали делать уменьшенный или увеличенный шаг, не изменяя такта ходьбы.

Ускорение или замедление ритма шага. Хорошо обученная ходьбе строевая часть должна уметь сразу, как один человек, переменять такт своего шага в более частый или более медленный, без всякого сопровождения барабанным боем или без всякого подсчитывания, по одному простому приказанию своего начальника: *чаще шаг* или *реже шаг*. Достичь этого, конечно, нелегко, но при правильно поставленном многолетнем и систематическом курсе гимнастики с детьми и юношами этого не только можно, но и необходимо достигать.

Успех всех вышеизложенных упражнений в ходьбе много зависит от бодрости настроения учеников, от дисциплины, установленной для этих упражнений, и от личности учителя. Он должен вести упражнения оживленно и бодро, разнообразя их и не утомляя учеников. Кроме того, он должен быть сам педантически чувствителен к ритму шага и к точности исполнения отдаваемых им команд и приказаний.

Воинский устав определяет размер шага в 1 арш. и скорость его в 116 — 120 шагов в минуту. К этим требованиям и следует, по возможности, приводить старших учеников средних учебных заведений. Для младших они должны видоизменяться соответственно возрасту.

Примечание. Параллельно с изложенными упражнениями должны вестись упражнения в осаживании и примыкании, т. е. в ходьбе назад и в стороны, по правилам, изложенным в “Наставл. для произв. строев. упражн.”, §§ 37—39.

§ 80. Учебный шаг. На учебный шаг следует смотреть не как на строевое, а как на чисто гимнастическое упражнение. Он служит столько

же для развития свободы, уверенности и ритмической точности в походке, сколько и для выработки красивого выноса, постановки и переноса ноги, а также для придания телу свободной и красивой осанки при ходьбе. Главная особенность учебного шага заключается в медленности ритма. Нога выносится плавно, поднимается высоко и ставится коротко, под барабан или под счет. Одновременно с постановкой передней ноги отделяется от земли задняя и затем, не останавливаясь, плавно проносится мимо поставленной ноги. Если ученики достаточно привыкли уже на предыдущих упражнениях к ритмической постановке ноги, то вся трудность этого упражнения будет заключаться в том, чтобы тело, покоещееся во время проноса одной ноги — на другой, твердо стоящей, свободно и плавно подавалось вперед, вместе с подниманием пронесенной ноги так, чтобы в момент постановки ее на землю сразу получить в ней свою опору. Для этого тело ни в каком случае не должно отваливаться назад, что нередко случается с учениками, недостаточно еще владеющими своими ногами. Поданные вперед плечи должны стоять перпендикулярно к направлению движения, насколько не выставляясь с выносом соответствующей ноги. Грудь должна быть непременно подана вперед. При соблюдении этих условий шаг будет полный, отделение задней ноги от земли будет вполне непринужденное и своевременное, и пронесение ее может быть исполнено с надлежащей плавностью. При отделении задней ноги от земли носок ее ни в каком случае не должен оставаться на земле или скользить по ней; напротив, ступня должна быть подобрана и идти почти параллельно земле. Поднимаемая нога должна быть выпрямлена, но не напряжена. Носок ее должен быть вытянут и сохранять требуемый основным положением поворот наружу. Для эластичности и красоты шага нога должна ставиться на землю носком и именно наружною его стороною. При упражнениях в учебном шаге руки остаются неподвижны, как по команде *смирно*. Если оставить их *вольно*, то, вследствие редкости такта, движение их будет очень искусственно.

Упражнениями в учебном шаге приобретается одно из главных условий красивой и бодрой походки: плавный вынос ноги и короткая постановка ее на землю. Хотя обыкновенную повседневную походку человека и трудно разложить на элементы учебного шага, тем не менее, существование этого условия, даже в едва уловимых чертах, всегда придает походке мужественную красоту и уверенность. В особенности это заметно, когда человеку приходится ходить под музыку. Тот, кто не умеет плавно вынести ногу и коротко поставить ее, не только не будет в состоянии с полной точностью согласовать постановку ее с музыкальными требова-

ниями, но, сбившись с такта, будет, сам того не замечая, делать короткие взмахи ногой в то время, когда ее нужно ставить, и будет нерешительно ставить в то время, когда ее нужно поднимать. На техническом языке строевых учителей это называется “ходить между ногами”.

Учебный шаг производится всегда рядами и на несколько шагов дистанции. Повернув сомкнутую шеренгу рядами, командуют: **Справа (слева) по одному, на четыре (шесть) шага дистанции, учебным шагом. Шагом — МАРШ**. Начинает фланговый; на пятом (седьмом) шаге к нему присоединяется второй номер и т. д. Для того чтобы каждый начинал движение с левой ноги, дистанцию надо назначать в четное число шагов.

§ 81. Ходьба как *гимнастическое упражнение* может разнообразиться: а) усложнениями в способах выноса и постановки ноги, б) различными вольными движениями рук в такт шага. Оба эти рода упражнений имеют значение как для выработки механизма ходьбы, так и для общего развития свободы и силы движений, к которому направлены все гимнастические упражнения.

Такая ходьба производится всегда на один из флангов разомкнутыми рядами. Поворот делается всегда раньше предварительной команды для движения.

§ 82. Ходьба с *видоизмененными способами выноса и постановки ноги*.

При этих упражнениях полезно давать рукам такие выходные положения, которые, расширяя грудь, давали бы увеличенный простор для дыхания: *руки на бедра, руки за голову, руки в стороны, руки назад*.

Ходьба на носках. Подняться на носки. Руки назад (в стороны, на бедра, за голову).

По этой команде ученики поднимаются на носки и принимают выходное положение руками. По команде: **Шагом — МАРШ** — начинают движение, становя ноги как можно более на носки.

Такой шаг, вследствие некоторой затруднительности в постановке ноги, будет у начинающих всегда реже обыкновенного шага. Для того чтобы скорее привести его к нормальному такту, полезно начинать движение обыкновенной ходьбой и потом уже на ходу командовать:

Ходьба на носках. Руки в стороны. МАРШ (под левую ногу). Ученики делают еще один обыкновенный шаг и по-

том, с левой ноги, начинают идти на носках. В первое время такое упражнение не должно быть продолжительно (не более 60 шагов).

***Ходьба на пятках. Руки на бедра** (руки в стороны, основное положение). **Шагом — МАРШ!**

Это — весьма затруднительный род ходьбы, но при серьезных состязаниях в скорой ходьбе он нередко употребляется как неперемненное условие, для того чтобы удержать ходоков от искушения перейти от ходьбы к бегу. Нога выносится свободно; легкое сгибание в колене не воспрещается.

Так как на пятке трудно удерживаться в равновесии, то такой шаг будет всегда чаще и короче обыкновенного. Для приведения его к нормальному размеру и такту, как и предыдущее движение, его полезно начинать обыкновенной ходьбой и потом делать переход к нему во время движения.

Ходьба эквилибристов. Руки в стороны (руки на бедра). **Шагом — МАРШ!**

Особенность этой ходьбы состоит в том, что носки держатся довольно сильно развернутыми. При проносе нога несколько откидывается в сторону, а при постановке слегка перекрещивает прямой путь сзади стоящей ноги и эластически сгибается в колене, выпрямляясь затем с большой плавностью в течение проноса следующей ноги. Этот красивый и легкий шаг может служить хорошей подготовкой для ходьбы по круглому горизонтальному брусу (балансовая мачта). Из него очень удобно постепенным учащением шага переходить в бег.

Ходьба на носках со сгибанием ног в колене вперед. Руки на бедра (руки назад, руки за голову или в стороны). **Шагом — МАРШ!**

Сгибание колен производится с каждым выносом ноги по правилам, указанным в § 48. Из такого положения голень вертикально опускается на землю; ступни становятся на носки и остаются на них во все время движения. Величина каждого шага будет, очевидно, равняться длине бедра; если же бедро будет подниматься выше горизонтального положения, то шаг будет еще менее. Время сгибания колена и постановки ступни на землю должно, по возможности, соответствовать времени выноса и постановки ноги при обыкновенном шаге; приучать к этому следует переходом от обыкновенного шага к *ходьбе на носках со сгибанием ног в колене вперед*.

***Ходьба на прямых ногах. Руки на бедра. Шагом—МАРШ!**

Нога не напрягается, но остается выпрямленной в колене во все время ходьбы. Носок разгибается настолько, чтобы ступня становилась на весь след.

****Ходьба впрысядку. Руки вперед** (руки на бедра, руки в стороны). **Шагом—МАРШ!**

Описание см. § 62.

§ 83. Ходьба с вольными движениями рук в такт шага.

При всех упражнениях этого рода полезно заставлять, время от времени, произносить счет вслух.

Движения рук можно начинать с места, т. е. с первого шага, и на ходу, т. е. в то время, когда ученики прошли уже известное пространство обыкновенным шагом. В первом случае предварительная и исполнительная команда произносится как указано ниже, при описании движений; во втором — предварительной командой назначается только движение рук (без слова: *ходьба*), например: *Поднимание рук вперед и в стороны*, а вместо исполнительной произносится, под одну из ног, **НАЧИНАЙ!** Со следующим выносом той же ноги ученики начинают движение руками.

Ходьба с подниманием рук: а) вперед, б) в стороны, в) вперед — вверх, г) в стороны — вверх. Шагом—МАРШ!

С первым шагом прямые руки поднимаются в указанном направлении, со вторым опускаются вниз, без всякого стука по бедрам (см. § 30). Таким образом, постановке левой ноги будет соответствовать поднимание рук, постановке правой — опускание. Для развития свободы движений чрезвычайно полезно во время этих упражнений командовать ученикам время от времени: *перемени но-ГУ*.

Можно также при ходьбе соединять простые поднимания рук в одно составное движение, например: вперед и в стороны, вперед — вверх и в стороны и т. п. Тогда с первым шагом руки поднимаются в одном направлении, со вторым — опускаются, с третьим — поднимаются в другом направлении, с четвертым — опускаются и т. д.

Ходьба с разведением и сведением рук. Руки вперед. Шагом—МАРШ!

С первым шагом делается разведение, со вторым — сведение. Необходимо во время упражнения переменять ногу.

***Ходьба с кружением рук спереди назад (сзади наперед). Шагом—МАРШ!**

Кружение — большое, в два приема. С первым шагом описывается первая половина круга и руки становятся вертикально, со вторым — вторая половина круга и т. д. *Перемена ноги* (см. предыдущие упражнения). Такт шага придется брать несколько реже обыкновенного, иначе кружения будут слишком утомительны и не будут исполняться правильно.

***Ходьба с выбрасыванием рук: а) вперед, б) в стороны, в) вверх, г) вниз. Шагом—МАРШ!** С первым шагом руки сгибаются в локтях, со вторым — выбрасываются по одному из указанных направлений (см. § 41) и т. д. Направления могут соединяться по два, по три и по четыре; тогда левой ноге будет соответствовать сгибание рук в локте, правой — выбрасывание последовательно в указанных направлениях. *Перемена ноги.*

§ 84. б) О развитии способности к продолжительной ходьбе (выносливость).

Усвоение правильной походки, без сомнения, очень действует человеку в приобретении способности к продолжительной ходьбе. Правильность походки есть уже весьма важное условие сбережения и целесообразного расходования сил при ходьбе. Но главное значение имеет в этом случае непосредственное упражнение в длинных переходах. Только таким способом приобретает полное умение экономить свои силы как самим механизмом ходьбы, так и правильным чередованием времени ходьбы со временем отдыха (привалы). Люди, делающие большие переходы пешком, вырабатывают себе ровный и однообразный шаг, обыкновенно не очень скорый, которым они могут идти по несколько часов без перерыва почти не утомляясь. Хорошие ходоки делают в продолжительном пути в одиночку около 4—5 верст в час. Войска в строевом порядке проходят не менее 4 верст в час.

Гимнастические залы и дворы учебных заведений не представляют условий для таких упражнений, а потому в применении к воспитанникам этих заведений для упражнений в продолжительной ходьбе можно пользоваться только прогулками, рекомендуемыми “Инструкцией для преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях, ведомства Министерства Народного Просвещения”, §§ 24 и 25.



Продолжительность *непрерывной ходьбы* при благоприятной, не жаркой и не слишком морозной погоде должна постепенно увеличиваться от получаса (для детей 8—10 лет) до двух с половиной часов (для юношей).

В видах приготовления к военной службе не бесполезно было бы устраивать иногда более или менее продолжительные прогулки с хорошо пригнанными школьными ранцами и 5—10 фунтами груза.

§ 85. в) *Упражнения в скорой ходьбе*. На упражнения в скорой ходьбе редко обращают то внимание, какого они заслуживают. Обыкновенно думают, что там, где требуется скорая ходьба, лучше заменить ее бегом. Но такой взгляд на скорую ходьбу не совсем верен. Бег, предпринимаемый для достижения не очень близкой цели, по утомительности своей необходимо должен чередоваться с ходьбой и в таких случаях чем эта ходьба проворнее, тем она целесообразнее, а потому на практике как в частном быту, так и в военной службе умение быстро ходить может всегда пригодиться человеку. Кроме того, скорая ходьба есть не только полезное, но и весьма веселое гимнастическое упражнение, если его поставить в условия состязания. Строевые и гимнастические упражнения в ходьбе могут способствовать развитию быстроты походки только косвенным образом, формируя ту правильность шага, при которой удобнее всего может развиваться его быстрота. Но специальные упражнения в скорой ходьбе требуют некоторого личного приспособления и свободы каждого отдельного ученика, которые несовместимы с порядком строя, а главное, — требуют соревнования. Поэтому такие упражнения следует вести преимущественно в форме состязаний, назначая группе учеников общий предел ходьбы и пуская их одновременно с линии, параллельной предельной линии. Эти упражнения можно начинать с очень раннего возраста, заставляя мальчиков проходить вначале пространство не более 60 шагов и потом постепенно увеличивать его, с возрастом учеников, саженой до 200 (600 шагов). Умение сберечь свои силы до последнего момента имеет здесь такое же значение, как и при беге взапуски (см. ниже). Чем длиннее проходимое пространство, тем меньше должно быть напряжение при начале ходьбы, чтобы иметь возможность дать полное развитие своим силам, подходя уже к цели. Шаг ни в каком случае не

должен сбиваться на бег, это — самое существенное условие таких состязаний.

Для хороших скороходов проходимое пространство можно, конечно, увеличивать до гораздо более значительных пределов. Но это уже не будут чистые состязания в скорости, так как тут потребуются также и способность к продолжительной ходьбе (выносливость).

Само собой понятно, что все такие состязания, в особенности при увеличенных размерах проходимого пространства, требуют простора и могут быть производимы не иначе как на дворах, площадях, в поле и т. п.

Примечание. Для полного воспитания ходока необходимо еще одно условие, также приобретаемое упражнением. Это — *умение приспособляться к условиям местности*. “Если только местность представляет благоприятные для того условия, — говорит один из учеников Гутсмутса, основателя новой гимнастики, — то каждый воспитатель должен водить своего ученика как можно чаще в горы, и при восхождениях наблюдать лишь за тем, чтобы восходящий не наклонялся вперед верхней частью туловища, но усердно работал бы ногами, с возможно прямым телом, потому что только этим способом он не будет мешать полному и глубокому дыханию, в противном же случае может легко повредить себе грудь. При таких странствованиях не следует всегда держаться дороги; полезно перерезывать иногда лес и горы по прямой линии. Нужно быть опытным в этом деле, чтобы надлежащим образом оценить выгоды такого марша. Здесь мальчик упражняет свое тело во всех возможных отношениях; грудь приобретает глубокое, мужественное дыхание и работает с особенной силой; при нисхождении начинается деятельность других мускулов; неровная почва требует очень разнообразного и всегда осторожного способа постановки ноги, центр тяжести тела уклоняется то так, то этак из обыкновенного своего положения. Наконец, такие горные марши, кроме того, что они раскрывают чувство к красотам природы, вырабатывают большую настойчивость в преодолении тягостей пути”. (Gutsmuths Gymnastik. Bearb. v. F. W. Klumpp. Stuttgart. 1847).

ГЛАВА IX

II. ДВИЖЕНИЯ С ПЕРЕМЕНОЙ МЕСТА

(Продолжение)

Бег

§ 86. Подобно тому, как и упражнения в ходьбе, упражнения в беге должны вести:

а) к выработке целесообразной *правильности и красивой ловкости бега*;

б) к развитию способности и навыка к *продолжительному бегу*;

в) к развитию способности к *скорому бегу*.

§ 87. Упражнения для выработки правильного и красивого бега.

Условия правильности бега заключаются, во-первых, в его эластичности и ритмической точности; во-вторых, в таком положении тела, которое способствовало бы быстрому и непрерывному движению вперед; в-третьих, в устранении таких излишних движений ногами, руками, туловищем и головой, которые не способствуют легчайшему производству движения, а следовательно, представляют только лишнюю трату сил. Производимый при таких условиях бег будет непременно бегом красивым, так как красота движения именно и заключается в его свободе и целесообразной правильности приемов.

Этим условиям вполне отвечает тип бега, выработанный в военной гимнастике. Поэтому *военный бег* должен быть поставлен в основание обучения бегу на уроках гимнастики в учебных заведениях. Правила этого бега заключаются в следующем:

По команде *бегом* ученики сгибают руки в локтях так, чтобы кисти были на высоте локтей и свободно сжаты в кулаки; локти подаются несколько назад с целью расправить грудь, не отделяясь от тела; в то же время вся тяжесть тела незаметно передается на правую ногу. По команде **МАРШ** — ученики начинают бег с левой ноги, причем нога свободно сгибается в колене, выносится прямо перед собой и становится на землю на переднюю часть ступни. При проносе ноги ученики свободно поднимаются и опускаются на согнутом колене, стараясь не откидывать пяток назад и не поднимать высоко колен. Корпус подается несколько вперед, что способствует свободному выносу ноги, и чем бег будет быстрее, тем наклон корпуса должен быть больше. Голову следует держать несколько поднятой и стараться сохранить возможное спокойствие во всем корпусе и в плечах, но без малейшей натянутости. Руки, оставаясь согнутыми в локтях, должны иметь свободное движение около тела, как это обыкновенно бывает при беге, но не следует допускать сильного размахивания и, в особенности, откидывания локтей в стороны, так как это вызывает только напрасное утомление и мешает сомкнутости и стройности фронта (фиг. 22).

Обучение бегу должно всегда производиться в строевом порядке и должно начинаться с примерного бега, т. е. бега *на месте*. Для этого учеников, стоящих развернутыми и разомкнутыми шеренгами, нет надобности поворачивать на один из флангов. Это движение делается в том же порядке, как и все другие вольные движения *на месте*. Учитель командует: **Бегом на месте — МАРШ!** По предварительной команде ученики сгибают руки и передают тяжесть тела на правую ногу, как сказано раньше; по исполнительной — начинают движение бега по вышеуказанным правилам, не подаваясь, однако же, вперед выносимой ногой, а ставя ее на носок на прежнее место. Это упражнение приучает их скорее, чем настоящий бег, ставить ногу в такт и сохранять требуемое положение частей тела. Для приучения к такту учитель считает *раз, два*, сначала редко, потом постепенно учащает до нормального такта бега и потом, с такой же постепенностью, возвращается к более редкому счету. Можно также употреблять барабан или другое сопровождение. Бег на месте дает возможность учителю каждого осмотреть и каждого поправить.



Фиг. 22

Особенное внимание учителя должно быть обращено на *дыхание* во время бега. Бег на месте представляет для этого также самый удобный случай. При беге дыхание естественно усиливается, но надо бдительно наблюдать, чтобы ученики не привыкали слишком учащать его. Вдыхание и выдыхание должно быть по возможности медленно, причем, как уже сказано раньше (§ 3), вдыхать следует носом, а выдыхать ртом.

Когда ученики достаточно привыкнут к такту бега и будут уметь означать его все в одну ногу, им следует показать очень простой прием *перемены ноги* на бегу. Прием этот состоит в том, что бегущий, поставив на бегу ногу, подпрыгивает еще раз на ней же в такт бега, вместо выноса следующей ноги, и затем продолжает бежать, не изменяя этого такта. Разумеется, для этого надо уже быть довольно твердым в такте бега.



По мере того как ученики осваиваются с бегом на месте, следует исподволь переходить и к настоящему бегу, поворачивая для этого разомкнутую шеренгу на один из флангов. Вначале шаг должен быть меньше и такт бега реже обыкновенного, и только постепенно и то и другое доводится до надлежащих размеров.

В войсках размер беголого шага определяется в $1\frac{1}{4}$ арш., а скорость его — от 160 до 170 шагов в минуту. В применении к детям эти цифры должны видоизменяться, причем число шагов в минуту у детей будет меньше.

Далее, приблизительно в той же постепенности, как и при обучении ходьбе, должны следовать: *остановка на бегу и повороты; бег в сомкнутом строю, бег развернутой шеренгой или развернутым двухшереножным строем*, с соблюдением при этом как всех правил бега, так и всех требований строевого устава (см. “Наст. для строев. упражн.”).

Для утверждения в ритме бега необходимы также упражнения в *уменьшении и увеличении шага* и упражнения в *учащении и замедлении шага*; последние — по приказанию учителя: *чаще шаг* и *реже шаг* (см. упражнения в ходьбе, § 79). Перемена такта целой строевой частью на бегу еще затруднительнее, чем на ходу, и умение исполнить этот прием стройно есть лучшее свидетельство правильного обучения.

Весьма важное упражнение при обучении бегу, как в гимнастическом, так и в строевом отношении, есть упражнение в стройном и безостановочном переходе строевой части *от шага к бегу* и *от бега к шагу*. Для перехода от шага к бегу учитель командует идущей строевой части: *Бегом — МАРШ!* По предварительной команде ученики сгибают руки, но спокойно продолжают идти тем же шагом, в ожидании исполнительной команды. Последняя подается под левую ногу. Ученики делают еще шаг правой ногой, на которую передают незаметно тяжесть тела и, со следующей левой ноги, все одновременно начинают бег. Для перехода от бега к шагу учитель командует бегущей части: *Шагом — МАРШ!* *Марш* произносится под левую ногу. Ученики делают еще шаг бегом правой ногой и с левой начинают идти, выпрямив руки в локте. Такт шага должен быть взят сразу всеми, без всяких колебаний на первых шагах. Очевидно, что для чистого исполнения этих переходов,

в особенности второго, необходима полная привычка к ритмам шага и бега и полное усвоение механизма этих движений в строевом порядке. При этих переходах ни в каком случае не следует злоупотреблять постоянным подсчитыванием или подбиванием на барабане. Это хорошо только для начинающих. Но если часть твердо обучена и в беге и в шаге, то чем меньше ей будут помогать постоянным подсчитыванием и подбивкой, тем решительнее выработает она себе эти переходы. Если упражнение не удастся, значит — его рано начали: часть не сильна еще в ходьбе и беге и ее необходимо упражнять еще в каждом из этих родов движений отдельно. Здесь еще раз следует сказать, что умение подсчитать или подбить своевременно, с авторитетом, не делая себе из этого рутинного и суетливого занятия, есть умение очень важное, которое учитель должен заботливо в себе вырабатывать для успеха строевых и гимнастических занятий.

§ 88. *Бег как чисто гимнастическое упражнение* может разнообразиться: а) различными положениями рук, б) видоизмененными способами выноса и постановки ноги.

При производстве этих упражнений с движением вперед шеренги идут всегда на один из флангов и должны быть разомкнуты. Поворот должен быть сделан до произнесения предварительной команды.

Выходные положения для рук во время бега должны быть такие, при которых плечи подаются назад и расширяется грудь: *руки на бедра, руки назад, руки за голову, руки в стороны*. Команда для исходного положения подается раньше команды *бегом* и в таких случаях, по последней, руки уже не двигаются. Например: **Руки в стороны. Бегом — МАРШ!** Но можно приказывать принимать исходное положение и во время самого бега, причем произносится только название этого положения. Сам бег производится без всякого отступления от изложенных выше правил.

Бег с видоизмененными способами выноса и постановки ноги прямого практического приложения иметь не может. Тем не менее, упражнения в таком беге очень полезны: они способствуют развитию силы и ловкости в ногах, приводят в усиленную деятельность весь организм и прекрасно готовят упражняющихся к выносливости в беге.



Такие упражнения могут производиться как *на месте*, так и с *движением вперед*. Если для рук не будет назначено никакого исходного положения, то по предварительной команде они сгибаются в локте, как для обыкновенного бега. Но, по большей части, в этих случаях дается одно из указанных выше исходных положений.

***Бег с вытягиванием прямых ног вперед. Руки на бедра. Бегом (на месте) МАРШ!**

Различие этого упражнения от обыкновенного бега заключается в том, что ноги выносятся вперед вытянутыми, но не напряженными, и с вытянутым носком. Тело не должно отваливаться назад. Величина шага при таком беге гораздо меньше, чем при обыкновенном, но скорость такта обыкновенного бега может быть сохранена без особенного напряжения.

Этот бег довольно труден в ритмическом отношении, и если учитель не будет внимателен, то очень часто на удар, соответствующий постановке левой ноги, будет приходиться взмах ее вверх. Чтобы этого не случилось, надо во время команды *бегом* несколько более обыкновенного передавать тяжесть тела на правую ногу и потом непременно первую постановку левой ноги верно согласовать с первым счетом *раз*.

***Бег с вытягиванием прямых ног назад. Руки в стороны. Бегом (на месте) МАРШ!**

С правым же шагом выпрямленная задняя (правая) нога с несколько подобранным носком быстро откидывается назад; со следующим шагом другая (левая) и т. д.

Ритмических трудностей этот способ бега не представляет, но, вследствие откидывания задней ноги, сила падения тела на переднюю значительно возрастает, и потому требуется более эластическая постановка ноги. Величина шага менее нормальной, но может быть увеличена искусственным подаванием тела вперед. При упражнениях следует избегать такого искусственного наклонения и ограничиваться небольшим размером шага.

***Бег со сгибанием ног в колене вперед. Руки назад. Бегом (на месте) МАРШ!**

Ноги выносятся согнутые в колене по правилам § 48. При вертикальной постановке ноги на землю величина шага не будет превосходить длины бедра. Время сгибания колена и по-

становки ступни на землю будет всегда несколько продолжительнее времени выноса и постановки ноги при обыкновенном беге.

***Бег со сгибанием ног в колене назад. Руки за голову. Бегом (на месте) МАРШ!**

Ноги сгибаются назад по правилам § 48. Если сгибание ноги производится точно по этим правилам, то при таком беге не может быть поступательного движения; он может делаться только *на месте*. Искусственно можно придать некоторый размер шагу, посылая вперед становящуюся ногу, но движение будет все-таки незначительно.

Примечание. Все эти способы бега полезно начинать обыкновенным бегом и потом уже на бегу видоизменять способ выноса и постановки ноги. Для части, находящейся на бегу, предварительная команда подается таким образом: **Вытягивание прямых ног вперед (или назад). Руки на бедра. Или: Сгибание ног в колене вперед (или назад). Руки в стороны.** Исполнительная, **МАРШ**, подается под левую ногу; со следующей левой начинается исполнение. Эти переходы не очень легки, но тем они полезнее. Кроме того, этим способом гимнастический бег скорее приводится к ритму обыкновенного бега.

§ 89. Упражнения в продолжительном и в скором беге. Скорый бег не может быть продолжителен. С другой стороны, когда человек предпринимает продолжительный бег, он должен производить его таким образом, чтобы затрачивать на свое движение только самое необходимое количество сил. Он должен выработать себе такую скорость, такой размер шага и такой механизм бега, которые бы наименее его утомляли, и не отступать от них во все время движения. Отсюда ясно, что при упражнениях в беге с целью развить его продолжительность и скорость следует различать два рода, или два способа бега: а) *бег мерный*, способствующий пробеганию значительных расстояний без излишнего утомления, и б) *бег ускоренный*, при котором должно быть развиваемо наибольшее количество сил для пробегания небольших расстояний в возможно короткое время.

§ 90. *Мерный бег. Из того, что сказано было раньше о правилах бега, само собой понятно, что для упражнений в продолжительном беге должен употребляться бег военный, который, собственно, и есть настоящий тип мерного бега.

Упражнения в продолжительном беге должны вестись в строевом порядке, так же точно, как и упражнения для усвоения общих правил бега, с той только разницей, что здесь все



внимание должно быть обращено на продолжительность движения. Упражнения в строевом порядке, в последнем случае, важны в том отношении, что таким образом скорее всего вырабатывается та равномерность движения, какая необходима для его продолжительности.

На упражнения в продолжительном (мерном) беге должно быть обращено особое внимание. При строгой постепенности в обучении эти упражнения развивают в человеке способность владеть своим дыханием и делают его очень выносливым не только в беге, но и во всякого рода продолжительных и сильных движениях. *После того как ученики усвоят себе общие правила бега и беглый шаг в сомкнутом строе, т. е. приблизительно с 10-летнего возраста (см. § 7), упражнения в продолжительном (мерном) беге должны быть выделены в особый отдел и должны производиться, по возможности, на каждом уроке гимнастики, независимо от других вольных движений.* Сначала эти упражнения, — как то было уже рекомендовано и для начальных упражнений в правилах бега, — могут делаться разомкнутой шеренгой, с поворотом на один из флангов, потом разомкнутыми рядами и, наконец, в сомкнутом строе. Непрерывная продолжительность бега должна постепенно возрастать от $\frac{1}{2}$ минуты до 8 минут. Ученикам, которые при этих упражнениях, по своему сложению или по состоянию здоровья, не могут переносить той продолжительности бега, которая предложена преподавателем на уроке, может быть дозволено выходить из строя. Опытному преподавателю нетрудно контролировать, нет ли между последними уклоняющихся от упражнения, и за такими необходимо бдительно наблюдать. Количество выходящих из строя должно служить для преподавателя мерилom, до какой степени класс или группа утвердилась на данной ступени упражнения. Пока из строя выходит более десятой части его состава, преподаватель не должен увеличивать продолжительности бега. Мерный бег всегда начинается и заканчивается ходьбой. Заключительная ходьба продолжается до тех пор, пока упражнявшиеся совершенно не успокоятся от произведенного бегом возбуждения.

Во время упражнений в продолжительном беге, если даже они производятся и не в строевом порядке, *разговор строго воспрещается*, потому что этим нарушается равномерное и правильное дыхание. При этих упражнениях следует также

совершенно отказаться от пения или от счета вслух самими учениками. И то и другое ведет к излишней затрате сил, а счет вслух, кроме того, дает привычку соразмерять дыхание с каждым тактом движения или делать порывистые выдыхания, чего не должно быть во время бега.

Упражнения в продолжительном беге производятся по возможности на свежем воздухе; в сухую погоду — даже зимой, при несильном морозе и на расчищенном месте. При этом, во 1-х, не следует допускать слишком теплой одежды, а во 2-х, надо немедленно после бега вводить учеников в теплое помещение для того, чтобы они остыли.

При полном недостатке или неудобстве помещения вместо настоящего продолжительного бега, в крайнем случае, может быть допущен примерный продолжительный бег, т. е. бег на месте.

Во всех учебных заведениях, где это по местным условиям окажется возможным, при благоприятной погоде для мальчиков старше 12 лет полезно упражнение в мерном беге, попеременно с ходьбой, как это делается в войсках. Продолжительность промежутков бега и ходьбы можно распределить следующим образом: 3 минуты — бегом, 5 мин. — шагом, 3 мин. — бегом, всего 11 минут (для мальчиков от 12 до 15 лет); еще 5 мин. — шагом и 3 мин. — бегом, всего 19 минут (для мальчиков старше 15 лет). Ходьба, которой заканчивается бег, может с большой пользой (особенно в низших училищах, ученики которых реже видят военные торжества) быть заменена время от времени *церемониальным маршем*, в строгом строевом порядке и, если возможно, с музыкой или пением.

§ 91. *Ускоренный бег* есть бег вразупуски с определенной целью, причем не требуется никаких других условий, кроме быстроты. Для упражнений в ускоренном беге должны служить главным образом игры. В закрытом помещении, даже в гимнастическом зале, эти упражнения довольно затруднительны. Но весной, летом и осенью на плацах и на прогулках ученики могут с пользой практиковаться в подобном беге. Разумеется, при этом учитель должен соблюдать большую осторожность и сообразовать продолжительность бега с силами учеников, чтобы самые слабые из них не утомлялись чрезмерно от этого упражнения.



При первоначальных упражнениях в ускоренном беге цель бега не должна представлять собой препятствия (стена, ров), потому что неумелые ученики с разбега могут нанести себе повреждения. Лучше обозначать эту цель проведенной на местности или подразумеваемой линией. Хорошо также, на первое время, обозначать и направление каждого из участников, ставя их в некотором отдалении друг от друга. Линия, с которой начинается бег, должна быть параллельна предельной линии.

Пробегаемое пространство надо увеличивать постепенно, начиная приблизительно с 30 шагов. Взрослый и сильный человек может без большого утомления пробежать взапуски до 200 шагов. Для старших учеников полезно устраивать состязания в беге с препятствиями, располагая на протяжении около 150 шагов три или четыре преграды, состоящие из рва для прыганья в ширину, горки для взбегаания с отвесной крутизной для прыжка в глубину, барьера, стены и т. п.

При беге взапуски надо приучать: а) делать шаги небольшие, но как можно чаще, б) начинать бег медленно, а с приближением к цели постепенно ускорять его и в) соразмерять свои силы с величиной пробегаемого пространства: чем оно больше, тем более следует беречь силы при начале бега, чтобы не изнурить себя прежде достижения цели.

ГЛАВА X

II. ДВИЖЕНИЯ С ПЕРЕМЕНОЙ МЕСТА

(Продолжение)

Прыжки

§ 92. *Прыгнуть* — значит оттолкнуться от земли, пользуясь упругостью ног, т. е. действуя ими, как пружинами, подняться при помощи этого толчка на некоторую высоту по вертикальному или наклонному к земле направлению и затем, под влиянием силы тяжести, опуститься на землю. Таким образом, прыжок состоит из трех частей: *толчка, полета и падения*.

Прыжок имеет весьма важное практическое приложение как средство преодоления таких препятствий, которые, мешая непрерывности шага или бега, могут, однако же, быть преодо-

леваемы при известном добавочном и целесообразном количестве движения и напряжения во всем теле и в особенности в ногах.

Но прыжки должны входить в отдел вольных движений не только как специальные приготовительные упражнения для преодоления местных препятствий. Ограниченные одними только этими практическими целями, они слишком однообразны по формам представляемых ими движений. Не следует упускать из виду, что человек, по устройству своего тела, может прыгать без всякого отношения к каким-либо препятствиям и может придавать большое разнообразие формам своего прыжка. Все такие упражнения, при умелом их применении, очень полезны для всестороннего физического развития: они вырабатывают легкость движений, эластичность и силу в ногах и лучше всяких других упражнений научают человека владеть своим телом и проворно направлять его куда нужно.

На основании этих соображений входящие в состав “вольных движений” упражнения в прыганье можно подразделить на два отдела: а) упражнения собственно *в прыганье* и б) приготовительные упражнения для прыганья через препятствия, или *приготовительные прыжки*.

В порядке обучения упражнения в прыганье, как преследующие более общие цели физического развития, должны предшествовать упражнениям в приготовительных прыжках, имеющих специальное назначение.

Упражнения в прыганье

§ 93. Основные правила для всякого рода прыганья заключаются в следующем: для *толчка* необходимо подняться на носки и непременно сделать неполное приседание;¹ вслед за тем быстро разогнуть колени и оттолкнуться от земли носками. При *падении* становиться непременно на *носки*, и в тех случаях, когда не будет сделано особого исключения, *сгибать колени*, глубже или мельче, сообразно высоте падения, но непременно *сильно развертывая их в стороны*. Если прыжки не непрерывные,

¹ Если приседание — из основного положения для ног, то пятки должны быть непременно сомкнуты.



то после падения не следует долго оставаться на носках и с согнутыми коленями, а надо немедленно же выпрямлять ноги и становиться на всю ступню. Тело как во время толчка, так и во время полета и падения должно сохранять вертикальное положение и не должно делать никаких ненужных движений в плечах или в пояснице. Руки — либо в основном положении, либо в исходных: *руки на бедра, руки в стороны*. Основного положения не следует избегать, так как при нем руки легче всего отвыкают от напряжения, невольно сопровождающего прыжок; но надо требовать, чтоб руки висели свободно и красиво. Исходные положения для ног, в тех случаях, когда они требуются, указаны при описании прыжков.

При всех упражнениях в прыганье каждый отдельный прыжок производится *в один прием*, причем все составляющие его движения сливаются в одно общее движение. Для начинающих можно, по усмотрению учителя, останавливаться на приготовлении к толчку (I) и на падении (II), чтобы поправить положение частей тела.

Число однородных прыжков, производимых подряд, зависит от возраста упражняющихся. Обыкновенно делают от 10 до 20 прыжков. Прыжки на одной ноге — от 5 до 10 и столько же на другой. Если за одним родом прыжков следует другой, то общую сумму прыжков можно несколько увеличивать без опасения за утомление.

Перемена места не составляет необходимого условия прыжка. Всякого рода прыжки могут исполняться как с переменной места, так и *на месте*. Разница в исполнении будет заключаться в том, куда направлен толчок, прямо ли вверх, или же вверх и в какую-нибудь сторону. В первом случае прыжок будет на месте, во втором — он может быть сделан *вперед, назад, вправо* или *влево*. Начинать обучение следует с прыжков *на месте* и потом уже переходить к прыжкам с переменной места. Некоторые роды прыжков хотя и допускают исполнение с переменной места, но, по трудности своей, для этого неудобны и потому исполняются на уроках гимнастики только на месте; на такие прыжки будет указано при их описании. О том, должны ли прыжки исполняться на месте или с переменной места, обозначается в предварительной команде: *Прыжки на месте; прыжки вперед, без сгибания колен при падении* и т. п. Можно

также, приказав прыжки на месте, перед некоторыми отдельными прыжками командовать: *вправо, раз* или *назад, раз* и т. п. Исполнительной командой для прыжков на месте служит слово *начинай*, для прыжков с перемены места — слово *мари*.

Можно также делать прыжки *с поворотами*. Для этого, предупредив учеников, что они будут исполнять движение *с поворотами*, учитель, вместо счета *раз*, командует *напра—ВО* или *полоборота нале—ВО* и т. п. Толчок делается из фронтального положения; во время полета делается поворот; падение происходит в окончательном положении поворота. При некотором навыке можно также производить и повороты *кругом* ($\frac{1}{2}$ круга). По команде *кругом* поворот делается в левую сторону; но следует делать его также и в правую сторону по команде «направо — кругом».

§ 94. Прыжки на месте (вперед, назад, влево, вправо). Руки на бедра¹.

С каждым словом *раз*, произносимым учителем не слишком часто (приблизительно до 30 раз в минуту), ученики делают толчок, небольшой полет вверх (или в указанном направлении) и падение, в точности по описанным выше правилам, *сгибая* колени при падении. Для слабых еще учеников надо делать более продолжительные приостановки, чтобы дать им успокоиться и стать как следует. С сильными можно делать повороты.

***Прыжки на месте (вперед, назад, влево, вправо) без сгибания колен при падении.**

Это упражнение в особенности полезно для развития силы и эластичности в голеностопном сочленении. Сделав, со счетом *раз*, небольшой толчок по описанным выше правилам, упражняющиеся падают на носки *прямых ног*, не сгибая колен и предохраняя тело от сотрясения одной только постепенной и гибкой постановкой ступни на землю.

Такой прыжок не должен быть высок. С перемены места его следует производить лишь изредка, допуская самую незначительную длину полета, не длиннее поларшина. Можно делать повороты. Рукам можно оставлять основное положение.

Этот род прыганья не бесполезно делать иногда и при исходных положениях для ног: *ноги врозь, нога вперед*. В таком виде он будет служить

¹ В отличие от *приготовительного* прыжка с места, при этих прыжках, не имеющих специальной цели — преодоления препятствия, рукам всегда дается исходное положение.



для приготовления к следующему движению. В этих случаях по команде *стой* с прыжком принимается основное положение.

***Прыжки на месте** (вперед, назад, влево, вправо) **с расставлением ног в стороны** (вперед и назад).

Первый толчок делается из основного положения для ног. Во время полета ноги быстро разводятся в стороны (вперед и назад) и в таком положении становятся на землю, на носки, *без сгибания колен*. Со следующим счетом *раз* делается толчок из исходного положения; во время полета пятки сводятся вместе и остаются сомкнутыми при постановке ступней на землю. Падение — на носки без сгибания колен. Далее таким же образом, на счет *раз*, делается расставление ног, со следующим счетом *раз* — составление и т. д. Команда *стой* подается вместе с составлением ног.

По характеру своему эти прыжки неудобны ни для передвижения, ни для поворотов, а потому и то и другое можно делать только в виде исключения.

Примечание. Это движение можно делать с выбрасыванием рук. Командуется: *Прыжки на месте с расставлением ног в стороны и выбрасыванием рук в стороны (или в другом направлении). Согнуть руки.* Руки сгибаются, как указано в § 41. С каждым расставлением ног руки выбрасываются, с каждым составлением — сгибаются в локтях.

***Прыжки на месте с разведением и сведением ног. Руки на бедра.**

Упражнение довольно трудное. Сделав обыкновенный толчок, ученики, пользуясь временем полета, должны быстро и как можно сильнее развести ноги в стороны и потом свести их так, чтобы при падении пятки были уже сомкнуты. Падение должно делаться со сгибанием колен. Для облегчения рукам следует давать исходное положение: *руки на бедра*.

С переменной места и с поворотами не делаются.

***Прыжки на месте со сгибанием ног в колене вперед. Руки на бедра.**

После обыкновенного толчка во время полета ноги быстро сгибаются коленями вперед как можно выше и разгибаются. Падение делается со сгибанием колен. Такие прыжки не должны следовать часто один за другим. С переменной места и поворотами не делаются.

***Прыжки на месте со сгибанием ног в колене назад. Руки на бедра.**

Во время полета ноги быстро сгибаются в колене назад настолько, чтобы откинутые пятки по возможности коснулись сиденья. Падение — с приседанием. Подобно предыдущим, должны следовать один за другим нечасто. С переменной места и с поворотами не делаются.

Прыжки на месте (вперед, назад, вправо и влево) **на одной ноге. Согнуть левую ногу в колене назад. Руки на бедра** (руки назад).

Для толчка делают одной ногой то же, что делается и обеими, т. е. поднимаются на носок, сгибают колено и быстро выпрямляют его для полета. При падении надо работать преимущественно ступней, слегка лишь сгибая ногу в колене.

Непременно такое же число прыжков и на другой ноге. Освобождаемая нога может быть также сгибаема *в колене вперед* или *вытягиваема вперед или назад*. Эти прыжки можно делать во всех направлениях, а также и с поворотами. Привыкнув к этому движению, ученики могут вести счет про себя и делать эти прыжки учащеннее, чем все предыдущие (при малой длине прыжка — в такт шага).

Прыжки на месте (вперед, назад, влево и вправо) **попеременно на левой и на правой ноге. Согнуть правую ногу в колене назад. Руки на бедра.**

По слову *раз*, сделав толчок и падение на левой ноге, как в предыдущем движении, ученик, не торопясь, но и не дожидаясь следующего счета, ставит правую ногу на землю и сгибает в колене левую; с новым счетом *раз* делается следующий прыжок, уже на правой ноге, далее — опять на левой и т. д. Поступательное движение может делаться и прыжками, и шагами; повороты делать легко.

***Перепрыгивание с ноги на ногу. На месте** (Или: с движением вперед—назад, влево—вправо). **Согнуть правую ногу в колене назад. Руки на бедра** (руки в стороны, руки назад, основное положение).

Сделав толчок на левой ноге, как в двух предыдущих движениях, но сильнее, ученик после довольно значительного полета падает на правую ногу, сгибая ее довольно сильно в колене и выпрямляя затем до исходного положения. Следующий толчок делается на правой ноге, а падение происходит на левую и т. д.

Это движение и полезно, и красиво в том лишь случае, когда ноги достаточно сгибаются в коленях при толчках и падениях и когда после каждого падения нога выпрямляется и потом уже снова сгибается для толчка.

Непрерывные прыжки на месте (вперед, назад, влево, вправо). **Руки на бедра** (руки в стороны).

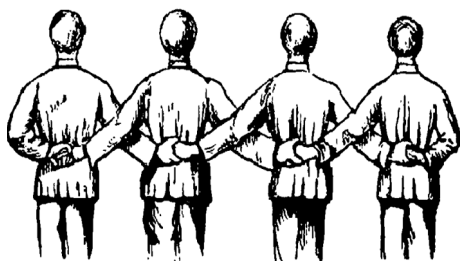
Особенность этих прыжков заключается в том, что после первого падения ученики не приподымаются, а остаются во все время упражнения на согнутых коленях. Для толчков колени делают лишь самые незначительные разгибания. Корпус

должен быть непременно в отвесном положении, плечи поданы назад, колени *сильно* развернуты, пятки сомкнуты.

Эти прыжки очень интересны в соединении с поступательным движением, которое может производиться по счету про себя, в такт шага. В таком виде они преимущественно и употребляются. Чем мельче прыжки, тем они менее утомительны.

§ 95. Из описания всех этих родов прыжков видно, в какой степени они разнообразны и сильны как моцион и как упражнение, а также в какой степени они могут быть занимательны для молодежи. В них не следует добиваться педантической точности; они сделают свое дело и без этого. Напротив, для детей их следует обставлять как игру, как развлечение, не в смысле, конечно, ослабления дисциплинарных требований, а в смысле добавочного интереса к упражнению. Так, непрерывные прыжки можно делать **по двое**. Для этого первые номера поворачиваются налево, вторые — направо и кладут друг другу руки на плечи таким образом, чтобы пальцы свободно лежали у товарища на плече. Затем в этом положении производятся непрерывные прыжки *на месте* или *с движением*: *первые номера вперед* (движение к стороне левого фланга); *первые номера назад* (обратно); *первые номера вправо* и т. д. По команде *стой* все встают, поворачиваются во фронт и принимают основное положение. Те же непрерывные прыжки можно производить *цепью*, на один из флангов, и цепью — в развернутой шеренге. В первом случае шеренга поворачивается *направо* или *налево* и каждый ученик кладет руки на плечи впереди стоящему товарищу. Цепь для движения развернутой шеренгой может быть троякого рода: а) ученики берутся за руки; б) относят прямые руки назад, скрещивая их позади тела так, чтобы каждый четный номер мог взять кисти ближайших к нему четных же номеров, а каждый нечетный — нечетных; фланговые замыкают цепь, для чего берут свободной своей рукой незанятые руки рядом стоящих товарищей; кисти рук обхватываются так, чтобы обращенная к телу ладонь одного находилась на тыльной поверхности ладони другого (фиг. 23); в) подобным же образом руки скрещиваются спереди (этот последний род цепи для непрерывных прыжков не употребляется).

Прыжки на одной ноге или попеременно левой и правой тоже можно делать цепью — на месте и с движением к стороне фланга или развернутой шеренгой. Упражнения цепью, кроме того что они веселы, имеют еще значение



Фиг. 23

принудительного условия для учеников, не расположенных к физическим упражнениям. Они способствуют также выработке однообразия в приемах.

Если позволяет место и время, то прыжки на одной ноге, прыжки попеременно на одной и на другой, а также непрерывные прыжки полезно устраивать в форме состязаний, назначив для этого предельную линию (в очень недалеком, конечно, расстоянии) и двигая вперед развернутую шеренгу. Прыжки и состязания на одной ноге можно разнообразить условием — придерживать рукой щиколотку подогнутой ноги.

Заинтересовав таким образом младших учеников и развив в них достаточный навык к разнообразным родам прыганья, учитель постепенно переходит к *приготовительным прыжкам*, не оставляя, однако же, и предыдущих упражнений в прыжках, которые, будучи раз введены в курс, должны, наравне с другими вольными движениями, входить в расписание уроков гимнастики во все продолжение обучения.

Приготовительные прыжки

§ 96. Так как назначение подготовительных прыжков заключается в подготовке к прыганью через препятствия, то такие прыжки никогда не делаются *на месте*, а всегда с передвижением во время полета — вперед, назад или в стороны.

Прыгать через препятствие можно непосредственно с места, без всякого предварительного движения, соответствующего разбегу, или с несколькими предварительными шагами, способствующими силе толчка и стремительности полета. По-



этому и подготовительные прыжки разделяются на: а) *прыжки с места* (одновременно обеими ногами) и б) *прыжки с шагом или с несколькими шагами вперед* (с одной ноги).

Существенное отличие подготовительных прыжков от предыдущих упражнений в прыгании заключается еще в том, что подготовительные прыжки требуют большей силы и точности в толчке, верного направления при полете и большей эластичности и безопасности при падении. В таких сильных движениях человек инстинктивно помогает себе руками, он энергично выкидывает их в момент толчка, увеличивая этим его силу и давая направление полету; при падении же он либо ищет опереться ими спереди, либо действует ими, как балансом, отводя плечи назад и не давая телу наклоняться по направлению полета. Сообразуясь с инстинктивными наклонностями человека, гимнастика также дает большое развитие движениям руками при подготовительных прыжках. На целесообразность и точность этих движений должно быть обращено самое серьезное внимание учителя.

Подъем на носках и сгибание колен как при толчке, так и при падении должны делаться с точностью и щегольством, причем сгибание колен должно быть всегда соразмерено с силой движения. При падении каблук должны быть сомкнуты и колени как можно более развернуты.

Подготовительные прыжки *с места* могут производиться в том порядке, в каком ученики делают вольные движения *на месте*. Для подготовительных прыжков *с шагами* следует поворачивать шеренги на фланг и вначале делать эти движения с каждым отдельно (или по рядам, смотря по числу шеренг: по два, по три, по четыре), чтобы каждому показать и каждого поправить. Впоследствии, разомкнув шеренгу на две руки дистанции и повернув ее направо или налево, можно упражнять всех одновременно.

§ 97. ***Приготовительный прыжок с места. Вперед** (назад, вправо, влево) — МАРШ (фиг. 24).

По команде *марш*, со счетом *раз*, слегка присесть и в то же время, сжав кисти в кулак, замахнуться обеими руками в сторону, противоположную направлению прыжка; со счетом *два* сделать прыжок обеими ногами в назначенную сторону, выбрасывая руки, для усиления прыжка, по тому же направлению;

при опускании же на землю — становиться на носки, приседая, и в то же время быстро отвести руки назад, упирая их в бедра или опуская свободно между коленями, чтобы упереться ими в случае надобности об землю; со счетом *три* стать в обыкновенное положение.

Для повторения прыжка обучающий снова должен поименовать, в какую сторону прыжок должен быть сделан, и затем скомандовать: *марш*.

Когда прыжки эти ловко исполняются в каждом отдельном направлении, то их можно делать один за другим в противоположных направлениях.

***Приготовительный прыжок с места. Вперед и назад (влево и вправо) — МАРШ!**

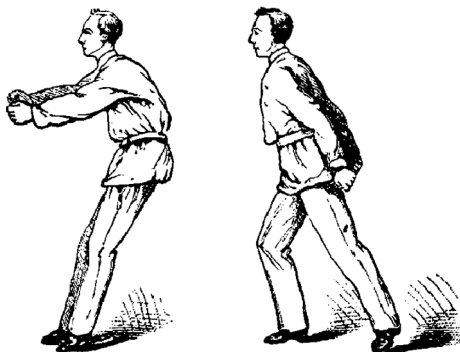
В этих случаях три приема соединяются в один и прыжки продолжаются до команды обучающего: *стой*.

§ 98. *С шагом или со столькими-то шагами вперед, подготовительный прыжок. МАРШ (фиг. 25).

По команде *марш*, сделав с левой ноги назначенное число шагов, с последним шагом (при одном шаге вместе с оным), произнося *раз*, согнуть выставленную вперед ногу в колене, подавая вместе с тем тело вперед, а руки с кистями, сжатыми в кулак, — назад; со словом *два* сделать



Фиг. 24



Фиг. 25



ногой, находящейся сзади, прыжок как можно далее вперед, отталкиваясь другой ногой от земли и выбрасывая в то же время руки вперед; при опускании на землю становиться на носки, приседая и упирая руки в бедра или опуская свободно между коленями. В этом положении сделать выдержку, произнося *три*, и наконец, со словом *четыре*, стать в обыкновенное положение.

Для повторения прыжка обучающий должен снова командовать *марш*, и тогда движение начинается с другой ноги.

Примечания: 1) Хотя военная гимнастика безразлично позволяет при опускании на землю (падение после прыжка) брать руки на бедра или же опускать свободно между коленями, учитель гимнастики должен иметь в виду, что в случае неудачного прыжка человек хладнокровный и опытный в этом упражнении сам инстинктивно поддержит себя руками, без всякого специального обучения. Но, чтобы ученик стал опытным и хладнокровным, а главное, ловким в исполнении прыжка, его надо в особенности приучать держать тело совершенно вертикально при падении, т. е. подавать назад плечи и локти, *упирая руки на бедра*.

2) Когда приготовительные прыжки с шагами достаточно усвоены, то необходимо постепенно переходить к разбегу, приучая начинать разбег медленно, почти шагом, бежать легко, делать шаги небольшие и постепенно ускорять их до самого быстрого бега. Длина разбега не должна быть более 15 шагов. При этом надо назначать линию, с которой должен начинаться прыжок.

Приготовительные прыжки с шагами считаются весьма трудными движениями и действительно редко исполняются с легкостью и щегольством до тех пор, пока ученики не перейдут к настоящим препятствиям. Но это зависит от способа обучения. Во-первых, самому преподавателю необходимо понять целесообразность всех отдельных движений, составляющих эти прыжки. Убедившись в важности и осмысленности этих движений, надо наблюдать за точным их исполнением не только при элементарном обучении, но и при самых сильных прыжках с разбегом.

Во-вторых, прежде чем приступить к приготовительным прыжкам, надо предварительно подготовить к ним учеников посредством упражнений в более легких прыжках; тут ученик с гораздо меньшим трудом усвоит себе элементы прыжка и приобретет необходимую для этого рода движений уверенность, легкость и развязность. На приготовительных прыжках эти качества развивать уже поздно.

В-третьих, надо сделать подготовительные прыжки занятием интересным, ободряющим, веселым. Вообще это главный секрет всякого гимнастического занятия, и над ним следует особенно много трудиться учителю.



Распределение вольных движений на 15 уроков (К § 6)

Это распределение сделано для занятий с учениками старше 12 лет, знающими уже правила производства движений.

Предполагается, что время на уроке гимнастики будет распределено таким образом: 8 минут строевого обучения, 10—15 минут вольных движений и упражнений с палками, 20—15 минут упражнений на снарядах и около 12 минут ходьбы и бега. Здесь помещены только те вольные движения, которые должны быть исполняемы на каждом уроке в промежуток времени между строевыми занятиями и упражнениями на снарядах. Обязательные упражнения в строевой ходьбе и мерном беге в это распределение не вошли.

Если принять, что движение, исполняемое медленным ритмом и вообще трудное и утомительное, будет делаться не более 5—8 раз в последовательном повторении, движение же быстрое или более легкое будет повторяться приблизительно от 10 до 16 раз, то можно положить, что все движения каждого урока, когда ученики уже достаточно их усвоили, потребуют, собственно, на свое исполнение около 7—8 минут. После трудных движений надо делать маленький перерыв, в несколько секунд, чтобы ученики успели успокоиться. Если после вольных движений следуют упражнения с палками, то из урока можно выпускать такие движения, которые учитель предполагает проделать затем с палками.

Если упражнения с палками будут производиться не на каждом уроке, а через два или три урока (как о том будет сказано при описании этих упражнений), то они должны делаться *вместо* очередного урока вольных движений, который откладывается до следующего раза; непосредственно же перед упражнениями с палками проделывается лишь несколько более



легких вольных движений, чтобы дать предварительную работу всем частям тела.

Приемы плавания, когда учитель находит нужным приступить к ним (см. § 76), проделываются сверх поурочных упражнений.

Упражнения, напечатанные курсивом, предназначаются для низших училищ вместо упражнений, напечатанных мелким шрифтом.

1-й УРОК

Качание руками вперед и назад (одновременно, попеременно или последовательно). § 31.

Сгибание ноги в колене назад (попеременное сгибание ног в колене назад). § 48.

*Нагибание головы налево и направо, с разведением и сведением рук. § 63.

(Нагибание головы налево и направо. § 15).

*Попеременное вытягивание ног вперед (назад, в стороны) с подниманием противоположной (или соответствующей) руки вперед (или в другом направлении). § 65.

*Приседание на одну из ног, подогнув другую назад. § 62.

*Поворачивание тела налево и направо и нагибание вперед, назад, налево и направо (последовательно шеренгами). § 25.

*Выпад вперед попеременно левой и правой ногой с выбрасыванием вперед соответствующей (или противоположной) руки. § 75.

*Ходьба на прямых ногах. § 82.

(Бег на месте с одним из выходных положений для рук. § 88).

Прыжки на месте (вперед, назад, влево, вправо; повороты). § 94.

2-й УРОК

Разведение и сведение рук. § 32.

Попеременное вытягивание ног в сторону и назад (назад и в сторону). § 53.

*Поворачивание головы налево и направо и нагибание налево и направо (или наоборот). § 17.

(Поворачивание головы налево и направо. § 15).

Поднимание рук вперед и в стороны. § 39.

- *Приседание на одну из ног вперед и назад. § 61.
- *Нагибание тела вперед, назад, налево и направо (последовательно шеренгами). § 24.
- *Выпад в сторону попеременно левой и правой ногой с выбрасыванием в сторону соответствующей руки. § 75.
- *Перепрыгивание с ноги на ногу. § 94.
- *(*Приготовительный прыжок с места: вперед, назад, вправо, влево.* § 97).
- *Бег (на месте) со сгибанием ног в колене назад. § 88.

3-й УРОК

- Попеременное сгибание ног в колене вперед и назад. § 55.
- *Поворачивание тела налево и направо с нагибанием вперед и назад. § 26.
- Малое кружение рук (спереди назад, сзади наперед). § 33.
- *Нагибание головы вперед, назад, налево и направо. § 17.
- (*Нагибание головы вперед и назад.* § 15).
- *Попеременное вытягивание ног вперед (в стороны, назад) с подниманием обеих рук вперед (или в другом направлении). § 65.
- Приседание. § 59.
- (*Поднимание тела на носки.* § 58).
- *Нагибание тела вперед на одной ноге с разведением и сведением рук. § 71.
- Непрерывные прыжки на месте (вперед, назад, влево, вправо). § 94.
- Бег (на месте) с одним из выходных положений для рук. § 88.

4-й УРОК

- Поворачивание головы налево и направо (направо и налево). § 15.
- Вытягивание ноги вперед (назад, в сторону). Попеременное вытягивание ног в одном из направлений. § 45.
- Нагибание тела налево и направо (направо и налево). § 22.
- *Кружение рук (спереди назад, сзади наперед). § 33.
- Поднимание тела на носки с разведением и сведением рук. § 66.
- *Поворачивание тела налево и направо с подниманием рук вперед (или в стороны). § 64.
- **Приседание на одну из ног, вытянув другую назад. § 62.



(Качание ногой влево и вправо. § 46).

Ходьба на носках со сгибанием ног в колене вперед. § 82.

Прыжки (на месте) попеременно на левой и на правой ноге. § 94.

(Прыжки на месте, вперед, назад, в стороны. § 94).

5-й УРОК

Нагибание головы налево и направо (направо и налево). § 15.

Поворачивание тела налево и направо (направо и налево). § 22.

*Попеременное кружение рук (спереди назад, сзади наперед). § 33.

Попеременное вытягивание ног вперед, в стороны и назад (или другие комбинации). § 53.

*Нагибание тела вперед со сгибанием колена и с подниманием рук в стороны (вперед). § 71.

*Разведение и сведение плеч. § 73.

**(Разведение и сведение рук с согнутыми локтями. § 40).*

Поднимание тела на носки и приседание. § 60.

Ходьба с подниманием рук вперед (в стороны, вперед — вверх, в стороны — вверх). § 83.

Прыжки на месте (с переменной места) на одной ноге. § 94.

**(С шагом или со столькими-то шагами вперед, приготовительный прыжок. § 98).*

6-й УРОК

Попеременное сгибание ног в колене с вытягиванием их вперед. § 57.

Нагибание тела вперед и назад (назад и вперед). § 22.

*Кругообразное махание руками (спереди назад, сзади наперед; одной или обеими руками). § 33.

Нагибание головы вперед и назад (назад и вперед). § 15.

Попеременное вытягивание ног вперед (назад, в стороны) с разведением и сведением рук. § 65.

*Нагибание тела налево и направо с подниманием рук в стороны. § 64.

*Выпад вперед (или в стороны) с выходными положениями для рук. § 75.

Ходьба эквилибристов. § 82.

**(Ходьба с выбрасыванием рук в различных направлениях. § 83).*

- *Прыжки (на месте) со сгибанием ног в колене назад. § 94.
(*Непрерывные прыжки на месте, вперед, назад, в стороны. § 94*).

7-й УРОК

Сгибание рук в локте (одновременно, попеременно, последовательно). § 34.

- *Нагибание головы налево и направо с подниманием рук в стороны (или вперед). § 63.

(*Нагибание головы налево и направо. § 15*).

- *Попеременное вытягивание ног вперед и в стороны (вперед и назад, назад и в стороны и т. п.) и кружение ног. § 54.

- *Нагибание тела вперед со сгибанием колена и с разведением и сведением рук. § 71.

Поднимание рук вперед — вверх, назад и в стороны — вверх (или другое сочетание направлений). § 39.

- *Попеременное сгибание ног в колене вперед (назад) с кружением обеих рук спереди назад (сзади наперед). § 65.

- *Кружение тела (слева направо, справа налево). § 23.

**Ходьба вприсядку. §§ 62 и 82.

- *(*Бег на месте с вытягиванием прямых ног назад. § 88*).

- *Приготовительный прыжок с места (вперед, назад, вправо, влево). § 97.

8-й УРОК

- *Нагибание тела налево и направо с разведением и сведением рук. § 64.
(*Нагибание тела налево и направо. § 22*).

Попеременное сгибание ног в колене с вытягиванием их назад. § 57.

Сгибание рук в локте в горизонтальном направлении (одновременно, попеременно или последовательно). § 34.

- *Попеременное вытягивание ног вперед (назад, в сторону) с кружением противоположной (или соответствующей) руки, спереди назад (сзади наперед). § 65.

**Кружение головы (слева направо, справа налево). § 16.

- *Приседание на одну из ног в стороны. § 61.

- *Прыжки (на месте) со сгибанием ног в колене вперед. § 94.
(*Прыжки на месте вперед, назад, в стороны. § 94*).

- *Бег (на месте) с вытягиванием прямых ног вперед. § 88.

Ходьба с разведением и сведением рук. § 83.



9-й УРОК

Качание ногой вперед и назад. § 46.

Поднимание рук вперед — вверх и в стороны — вверх.
§ 39.

*Нагибание головы налево, направо, вперед и назад. § 17.

(*Нагибание головы налево и направо.* § 15).

*Нагибание тела налево и направо на одной ноге. § 70.

(*Нагибание тела вперед и назад.* § 22).

*Попеременное сгибание ног в колене вперед (назад) с разведением и сведением рук. § 65.

Поднимание плеч. § 72.

*Выпад вперед попеременно левой и правой ногой с выбрасыванием обеих рук вперед (в стороны, вверх, назад). § 75.

*Поднимание тела на носки с кружением рук (спереди назад, сзади наперед). § 66.

*С шагом (со столько-то шагами) вперед подготовительный прыжок. § 98.

10-й УРОК

Сгибание рук в локте в вертикальном направлении (одновременно, попеременно или последовательно). § 34.

Качание ногой влево и вправо. § 46.

*Нагибание тела налево и направо со сгибанием колен. § 69.

(*Нагибание тела налево и направо.* § 22).

*Поднимание рук вперед (в стороны или в других направлениях) и кружение рук спереди назад (сзади наперед). § 42.

*Поворачивание головы налево и направо и нагибание вперед и назад (или наоборот). § 17.

(*Поворачивание головы налево и направо.* § 15).

*Попеременное сгибание ног в колене вперед (назад) с подниманием обеих рук в стороны (или в другом направлении). § 65.

*Поднимание тела на носки и приседание с разведением и сведением рук. § 67.

*Ходьба с выбрасыванием рук в различных направлениях.
§ 83.

*Прыжки (на месте) с расставлением ног в стороны (вперед и назад). § 94.

11-й УРОК

*Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх и вниз (или другое сочетание направлений). § 41.

*Кружение ноги спереди назад (сзади наперед. Попеременное кружение ног). § 47.

*Нагибание головы вперед и назад с подниманием рук в стороны (вперед). § 63.

(Нагибание головы вперед и назад. § 15).

*Нагибание тела вперед на одной ноге § 70.

(Поворачивание тела налево и направо. § 22).

*Попеременное сгибание ног в колене вперед (назад) с кружением противоположной (или соответствующей) руки спереди назад (сзади наперед). § 65.

*Выпад в сторону попеременно левой и правой ногой с разведением и сведением рук. § 75.

Ходьба на носках. § 82.

*Прыжки на месте с разведением и сведением ног. § 94.

*Бег (на месте) с вытягиванием прямых ног назад. § 88.

12-й УРОК

Поднимание тела на носки. § 58.

*Разведение и сведение рук с согнутыми локтями. § 40.

*Поворачивание головы налево и направо с нагибанием вперед и назад. § 18.

(Нагибание головы налево и направо. § 15).

*Попеременное сгибание ног в колене вперед и назад и кружение ног спереди назад (или сзади наперед). § 56.

*Нагибание тела вперед на одной ноге с подниманием рук в стороны (вперед). § 71.

(Нагибание тела вперед и назад. § 22).

*Выпад в сторону попеременно левой и правой ногой с выбрасыванием обеих рук в стороны (вперед, вверх). § 75.

*Рубка топором. § 74.

Непрерывные прыжки на месте (вперед, назад, влево, вправо). § 94.

*Бег (на месте) с вытягиванием прямых ног вперед. § 88.



13-й УРОК

*Нагибание тела налево, направо, вперед и назад. (Последовательно шеренгами). § 24.

Поднимание рук в стороны — вверх без поворачивания рук. § 30.

Сгибание ног в колене вперед. § 48.

*Поворачивание головы налево и направо с разведением и сведением рук. § 63.

(*Поворачивание головы налево и направо.* § 15).

*Нагибание тела вперед со сгибанием колена. § 68.

*Попеременное вытягивание ног вперед (назад, в стороны) с кружением обеих рук спереди назад (сзади наперед). § 65.

Поднимание тела на носки и приседание с подниманием рук вперед (в стороны, вперед — вверх, в стороны — вверх). § 67.

*Ходьба на пятках. § 82.

(*Ходьба на носках.* § 82).

*Приготовительный прыжок с места (вперед, назад, влево, вправо). § 97.

14-й УРОК

*Поворачивание головы налево и направо с подниманием рук в стороны (вперед). § 63.

(*Нагибание головы вперед и назад.* § 15).

Поднимание рук назад (одновременно, попеременно или последовательно). § 30.

*Поворачивание тела налево и направо и нагибание вперед и назад (или наоборот. Последовательно шеренгами). § 24.

Попеременное вытягивание ног вперед и назад. § 53.

*Поднимание тела на носки с подниманием рук в стороны (в стороны — вверх или в других направлениях). § 66.

**Приседание на одну из ног, вытянув другую вперед. § 62.

*Нагибание тела вперед и назад с разведением и сведением рук. § 64.

*С шагом (или со столькими-то шагами) вперед приготовительный прыжок. § 98.

*Бег (на месте) со сгибанием ног в колене вперед. § 88.

15-й УРОК

*Поворачивание тела налево и направо и нагибание налево и направо (или наоборот. Последовательно шеренгами). § 24.

*Нагибание головы вперед и назад с разведением и сведением рук. § 63.
(*Нагибание головы налево и направо. § 15*).

Качание руками влево и вправо. § 31.

Попеременное вытягивание ног вперед и в стороны (в стороны и вперед). § 53.

*Нагибание тела вперед и назад с подниманием рук в стороны. § 64.

*Попеременное сгибание ног в колене назад (вперед) с подниманием противоположной (или соответствующей) руки вперед (или в другом направлении). § 65.

*Выпад вперед попеременно левой и правой ногой с разведением и сведением рук. § 75.

*Прыжки (на месте) без сгибания колен при падении. § 94.

(*Непрерывные прыжки на месте или с переменой места. § 94*).

*Ходьба с кружением рук. § 83.



*Утверждено по соглашенію Министровъ
Военнаго и Народнаго Просвѣщенія.*

НАСТАВЛЕНІЕ
ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА
ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ УПРАЖНЕНІЙ
ВЪ
ГРАЖДАНСКИХЪ
УЧЕБНЫХЪ ЗАВЕДЕНІЯХЪ.
—❖—
УПРАЖНЕНІЯ
СЪ ПОДВИЖНЫМИ СНАРЯДАМИ.
—❖—

СОСТАВИЛЪ
Полковникъ А. Д. Бутовскій.

—❖❖❖—
С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
Военная Типографія (въ зданіи Главнаго Штаба).
1891.

Упражнения с подвижными снарядами



ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящий отдел гимнастических упражнений, как и предыдущий, “Вольные движения”, предназначается главным образом для подготовки учителей гимнастики. Учитель должен уметь правильно выполнить сам и правильно преподавать все то, что заключается в этом “Наставлении”.

Ввиду настоятельной необходимости ввести единообразие и определенность в способы преподавания гимнастики, составитель считал своей обязанностью при описании упражнений войти во все подробности их исполнения и снабдить “Наставление” возможно полными методическими указаниями. Вопрос о том, как должен пользоваться учитель предлагаемым здесь материалом при занятиях с учениками, разрешается существующими программами по гимнастике для различного рода учебных заведений.

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастические упражнения с подвижными снарядами могут быть подразделены на два рода:

- 1) Методические упражнения, представляющие дальнейшее распространение системы упражнений без снарядов (вольных движений). При этих упражнениях снаряд служит только средством усложнения или отягощения движений. С этою целью употребляются деревянные и железные палки, гири, булавы (гимнастические паллицы).



2) Упражнения в умении владеть снарядом соответственно его форме, назначению или общепринятому употреблению.

Подвижных снарядов, которыми человеку не только полезно, но и необходимо научиться владеть, — очень много. Он пользуется вспомогательными орудиями и в повседневном своем обиходе, и в различных родах специальной деятельности, и как средством самозащиты и нападения, и, наконец, как предметами развлечения или игры. Но из многочисленных упражнений в умении владеть орудиями в курс физических упражнений могут быть введены лишь такие, которые, давая полезные навыки, заключают в себе вместе с тем и все необходимые условия правильного общего телесного развития, т. е. способствуют приобретению силы, ловкости, подвижности, глазомера, быстроты, решительности и неутомимости. Типичнейшими упражнениями этой категории будут упражнения в *фехтовании* и упражнения в *кидании*, *ловлении* и *метании* предметов. Но фехтование, по специальным своим задачам, обыкновенно составляет самостоятельный, независимый от гимнастики отдел физических упражнений. Упражнения в кидании, ловлении и метании по большей части усваиваются детьми и юношами в играх; но эти упражнения очень полезно ввести также и в систематический курс гимнастики с тем, во-первых, чтобы равномерно привлечь к ним всех учеников, как любителей игры, так и малоподвижных, остающихся иногда совсем без практики; во-вторых, чтобы преподавать наиболее целесообразные и удобные приемы, не всегда вырабатываемые самостоятельно при отсутствии систематической практики. Главная характеристическая особенность большей части упражнений этой категории заключается в развитии свободной деятельности рук и верхней части тела при устойчивом положении нижних конечностей.

В соответствии с требованиями “Инструкции для преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях ведомства Министерства Нар. Пр.,” §§ 5 и 16, в настоящем руководстве из упражнений первого рода описываются упражнения с палкой; из упражнений второго рода — упражнения в кидании, ловлении и метании круглых тел, а также упражнения в умении владеть палкой как ручным и метательным орудием.

Отдел I

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

ГЛАВА I

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

§ 1. Для гимнастических упражнений применяются *деревянные и железные палки*. Как те, так и другие должны быть круглыми, с закругленными концами, совершенно гладкими; деревянные — покрытыми лаком, железные — окрашенными масляной краской и покрытыми лаком.

Размеры:

Деревянная палка. Толщина от $\frac{3}{4}$ до $1\frac{1}{2}$ дюйма. Длина, смотря по росту упражняющегося, от $1\frac{1}{2}$ до $2\frac{1}{2}$ аршин. Поставленная у ноги, палка должна доходить приблизительно до высоты уха ученика.

Железная палка делается обыкновенно в $1\frac{1}{2}$ аршина длиной. Толщина зависит от веса палки. Для учеников свыше 15 лет вес палки видоизменяется от $5\frac{1}{2}$ до $7\frac{1}{2}$, даже 8 фунтов. Лучше придерживаться однако же низшей нормы веса, чтобы не доводить учеников до слишком скорого утомления.

Значение упражнений с палкой

§ 2. Вообще гимнастическая палка употребляется как средство для усложнения различных форм упражнений без снарядов. Усложнение заключается главным образом в том, что палка обуславливает при производстве движений определенное положение рук и в некоторых случаях принудительно удерживает в требуемом положении все тело; этим она содействует симметрическому развитию всех частей тела и дает привычку держаться прямо и бодро. И деревянная и железная палки равно удовлетворяют сказанным условиям, но железная представляет, сверх того, отягощение, способствующее общему развитию мускульной системы, в особенности укреплению плеч, спинных мышц и брюшного пресса.

§ 3. Почти все упражнения, описанные в настоящем руководстве, одинаково применимы как при деревянной, так и при железной палке. На упражнения, получающие особое значение



при употреблении железной палки как тяжести, указано при описании этих упражнений.

Систематические упражнения с деревянными палками можно начинать с мальчиками 11—12 лет. К железным палкам ученики могут быть допущены с 15-летнего возраста, если предварительно они занимались по крайней мере год упражнениями с деревянными палками.

§ 4. Подобно тому, как и при упражнениях без снарядов, при упражнениях с палкой следует обращать внимание на *правильность* исполнения приемов, на *ритм*, на *степень плавности и напряженности* движений, а также на *приемы дыхания*.

§ 5. Из сказанного в § 2 ясно, что трудности, встречаемые учениками при переходе их от упражнений без снарядов к упражнениям с палкой, — двоякого рода. Они заключаются, во-первых, в необходимости приспособляться к новым, принудительным условиям, представляемым палкою как негибким орудием, во-вторых, в необходимости преодолевать вес палки (железной). Самыми трудными упражнениями будут, конечно, такие, в которых ученику приходится в одно и то же время и приспособляться, и преодолевать вес палки. Но и при употреблении деревянной палки некоторые упражнения могут представить значительные затруднения для учеников, пока последние еще к ним не привыкли; таковы составные упражнения, в которые входит перенесение палки через голову и обратно, переходы через палку и т. п. Такие упражнения, на первое время, следует применять с большой осторожностью. *Невозможно определить раз навсегда, сколько последовательных повторений допускает то или другое упражнение.* Приблизительно можно, конечно, указать, что при исполнении трудных упражнений лучше ограничиться пятью, шестью последовательными повторениями и проделать такие упражнения два раза на уроке, чем доводить их сразу до десяти или двенадцати повторений. Но учителю, знающему своих учеников и внимательному к ним, виднее, до каких пределов он может повторять упражнение; для этого надо только, чтобы сам он не увлекался ни красотой движения, ни хорошим исполнением, а все свое внимание сосредоточивал на том, как действует упражнение на его учеников.

При описании упражнений те из них, которые могут представить затруднения независимо от веса палки, отмечены звездочкой.

§ 6. Движения с палками можно делать либо на каждом уроке гимнастики, после упражнений без снарядов и до упражнений на снарядах, за счет этих двух родов занятий, либо через два или три урока *вместо* упражнений без снарядов; в последнем случае, непосредственно перед упражнениями с палками, можно проделывать несколько более легких движений без снарядов, чтобы дать предварительную работу всем частям тела.

§ 7. Для упражнений с палками ученики устанавливаются просторнее, чем для упражнений без снарядов. Можно рекомендовать построение в три шеренги (см. “Вольные движения”, § 9).

ГЛАВА II

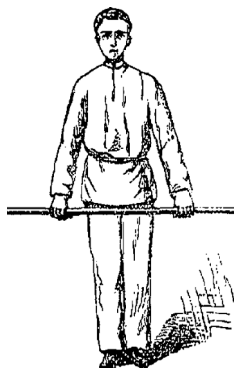
ОСНОВНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ВЫХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ. ПРИЕМЫ ПАЛКОЙ

§ 8. В *основном положении* палка держится в правой руке, вертикально, у *ноги*; нижний конец палки стоит на земле, касаясь наружной стороны правой ступни, несколько сзади носка; правая рука опущена, как и левая; три средние пальца ее наложены спереди палки; большой палец охватывает палку сзади, а мизинец концом своим касается палки сбоку (фиг. 1). При движении и поворотах палка приподымается настолько, чтобы нижний ее конец был выше ступни; при движении верхний конец ее уклоняется немного вперед.

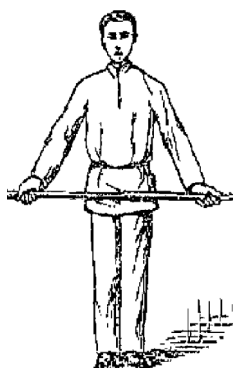
§ 9. Главное *выходное положение* для упражнений с палкой есть положение *палку вниз—вперед* (фиг. 2 и 3). В этом положении следует различать четыре способа держания палки (четыре хватки): 1) кисти рук тылом вперед; расстояние между



Фиг. 1



Фиг. 2



Фиг. 3

кистями более чем на ширину плеч (фиг. 2); железная палка держится за концы; 2) кисти тылом вперед и одна от другой на ширину плеч; 3) кисти тылом назад; широкое положение рук (фиг. 3); 4) кисти тылом назад; параллельное положение рук.

Кроме положения *палку вниз—вперед*, из которого производится большая часть упражнений с палкой, в некоторых случаях принимаются еще положения: *палку на грудь* (фиг. 5), *палку вверх* (фиг. 6), *палку за голову* (фиг. 7), *палку вниз—назад* (фиг. 8), *палку за спину* (фиг. 9) и *палку на сгиб локтей* (фиг. 10). Для упражнений одной рукой палка выносится вертикально или горизонтально перед телом или в сторону (фиг. 20 и 21); для упражнений с упором о палку последняя ставится вертикально вперед (фиг. 24).

§ 10. Когда требуется принять выходное положение из основного или из другого выходного положения или перейти обратно к основному положению, то это выполняется по *приемам*. Приемы палкой делаются в такт шага; счет вслух или про себя. Исполнение должно быть короткое, точное, спокойное и без натяжки.

Командой для всякого выходного положения служит его название, причем вместо исполнительной команды следует произносить коротко, но внятно последнее слово.

Основное положение принимается по команде — *к ногам*; в этом случае исполнительной командой будет последний слог командного слова.

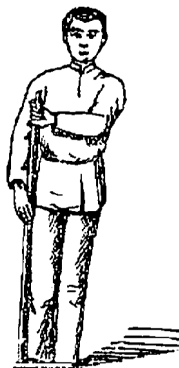
ПРИЕМЫ ПАЛКОЙ

§ 11. 1) Палку вниз—ВПЕРЕД.

Из основного положения — в два приема:

I. Верхний конец палки наклоняется вперед; в то же время левой рукой охватывают палку у правого плеча (железную палку — за верхний конец) так, чтобы тыл кисти был обращен к телу (фиг. 4).

II.левой рукой уклоняют верхний конец палки до горизонтального положения, причем палка скользит в кисти свободно опущенной правой руки; когда же она примет горизонтальное положение, то обе руки охватывают ее так, чтобы тыл кисти был несколько обращен вперед (см. фиг. 2).



Фиг. 4

Примечание. Это будет первый способ держания палки *вниз—вперед* (первая хватка). Чтобы взять палку по третьему способу, обучающий, прежде произнесения команды *палку вниз—вперед*, предупреждает о том учеников словами: *на третью хватку*. Тогда с I приемом палка охватывается левой рукой против плеча так, чтобы тыл кисти был обращен вперед; со II приемом поворачивается вперед ладонь правой руки (фиг. 3). На вторую и четвертую хватки палка берется уже после исполнения II приема, по особому приказанию обучающего; так же точно, после исполнения II приема, можно переменять положение рук из первой на третью хватку и обратно.

Из положения *палку вниз—вперед*:

К но-ГЕ.

В два приема

I. Левая рука приводит палку в вертикальное положение, причем палка, скользя в кисти правой руки, устанавливается нижним концом у правой ступни; при окончании движения кисть левой руки держит палку в обхват у правого плеча (железную палку за верхний конец), тыльной стороной вперед; опущенная правая рука — как указано для основного положения, § 8.

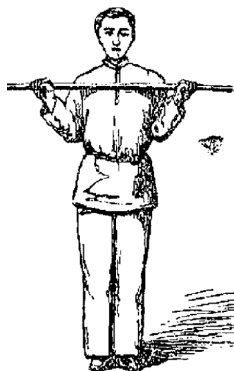
II. Левая рука относится на свое место.

Примечание. Если палка держалась на третьей или на четвертой хватке, то с I приемом кисть правой руки поворачивается тылом вперед.

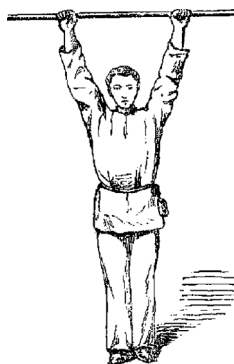
2) Палку на ГРУДЬ.

Из основного положения — в три приема:

- I. } Палку *вниз—вперед*.
- II. }



Фиг. 5



Фиг. 6

III. Сгибая руки, но не отделяя локтей от тела, палку ставят горизонтально поперек груди (фиг. 5).

Из положения *палку на грудь*:

К но-ГЕ.

В три приема

- I. Палка опускается *вниз—вперед*.
- II. } Как из положения *вниз—*
- III. } *вперед*.

3) Палку ВВЕРХ.

Из основного положения — *в три приема*:

- I. } Палку *вниз—вперед*.
- II. }

III. Вытянутые руки поднимаются вверх, держа палку горизонтально (фиг. 6).

Примечание. Можно делать и в четыре приема: III. Палку на грудь. IV. Палку вверх.

Из положения *палку вверх*:

К но-ГЕ.

В три приема

- I. Палка опускается *вниз—вперед*.
- II. } Как из положения *вниз—*
- III. } *вперед*.

Примечание. При исполнении в четыре приема: I. Палка кладется на грудь. II. Палка опускается *вниз—вперед*. III и IV. Как из положения *вниз—вперед*.

4) Палку за ГОЛОВУ.

Из основного положения — *в четыре приема*:

- I. } Палку *вниз—вперед*.
- II. }

III. Палку *вверх*.

IV. Руки одновременно сгибаются в локтях и переносят горизонтально палку за голову, на лопатки (фиг. 7).

Из положения *палку за голову*:

К но-ГЕ.

В четыре приема

I. Руки одновременно выпрямляются и палка поднимается *вверх*.

- II. Палку вниз—вперед.
 III. } Как из положения вниз—
 IV. } вперед.

Примечания. 1) Из описания приемов этих четырех выходных положений ясно, что каждое положение можно принимать не только из основного, но и из всех предыдущих или последующих положений. Так, палку за голову можно брать из положений: палку вниз—вперед, палку на грудь, палку вверх. К положению палку вниз—вперед можно перейти из положений: палку на грудь,—вверх,—за голову. Всем этим следует пользоваться при упражнениях в приемах, как для разнообразия занятий, так и для возбуждения внимания учеников.

2) В положениях палку на грудь и палку вверх следует также различать четыре различные хватки, зависящие от того, каким способом палка держится вниз—вперед. Если обучающий желает, чтобы при исполнении приемов палка держалась не на первой хватке, то предупреждает о том перед произнесением команды: палку вниз — вперед, на третью хватку. Положение палку за голову принимается обыкновенно из первой хватки вниз—вперед.

5) Палку вниз—НАЗАД.

Из основного положения — в один прием:

I. Нижний конец палки относится позади тела к левой руке, которая схватывает палку с тыла. Палка держится в обеих руках горизонтально (железная палка за концы). Тыл кистей назад (фиг. 8).

Из положения палку вниз—назад:

К но-ГЕ.

В один прием

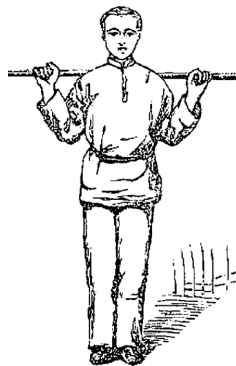
I. Левая рука освобождает палку, которая правой рукой ставится вертикально у ноги.

6) Палку за СПИНУ.

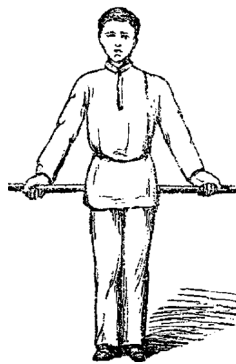
Из основного положения — в два приема:

I. Палку вниз—назад.

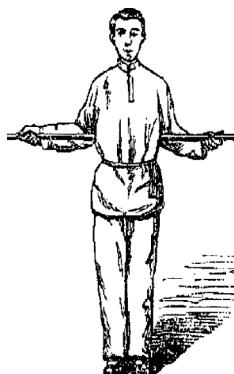
II. Обе руки одновременно поднимают палку, приближая локти к телу, как на фиг. 9.



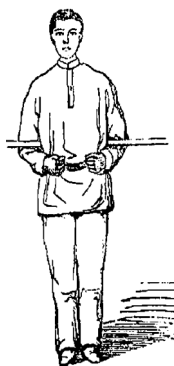
Фиг. 7



Фиг. 8



Фиг. 9



Фиг. 10

Из положения *палку за спину*:

К но-ГЕ.

В два приема

I. Обеими руками палка опускается *вниз—назад*.

II. Как из положения *вниз—назад*.

7) Палку на сгиб ЛОКТЕЙ.

Из основного положения — *в три приема*:

I. *Палку вниз—назад*.

II. *Палку за спину*.

III. Кисти рук проносятся под палку так, чтобы она легла на сгиб локтей.

Пальцы слегка согнуты в кулак (фиг. 10).

Из положения *палку на сгиб локтей*:

К но-ГЕ.

В три приема

I. Не отделяя локтей от тела, одновременно обеими руками берут палку в положение *за спину*.

II. *Палка опускается вниз—назад*.

III. Как из положения *вниз—назад*.

Примечание. Выходные положения: *палку вниз—назад*, — *за спину*, — *на сгиб локтей*, можно также принимать из положения *палку вниз—вперед* (на первой и второй хватке), а следовательно, и из положений: *палку на грудь*, — *вверх*, — *за голову*. Примеры:

а) Палку за СПИНУ.

Из положения *палку вниз—вперед* — *в два приема*:

I. *Палку вверх*.

II. Руки сгибаются в локтях и переносят горизонтальную палку *за спину*, как на фигуре 9.

(Если палка держалась *вниз—вперед* на второй хватке, то со II приемом кисти скользят к концам палки).

б) Палку вниз—НАЗАД.

Из положения *палку за голову* — *в один прием*:

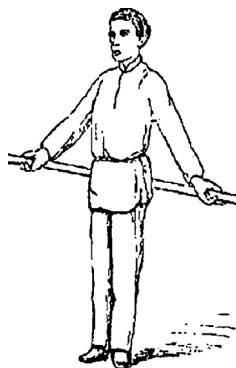
I. Несколько освободив пальцы и дав возможность кистям скользить по палке, спускают ее горизонтально в требуемое положение (фиг. 11).

Надо, однако же, иметь в виду, что когда положения *за спину* и *вниз—назад* принимаются через перенесение палки за голову, то, вследствие поворота руки, кисти будут охватывать палку не так, как они охватывают ее, когда эти положения принимаются прямо из основного положения (сравни фиг. 8 и 11). При упражнениях следует пользоваться и тем, и другим способом держания палки.

8) Для принятия выходного положения при упражнениях для ног с упором о палку командуются: **Палку ВПЕРЕД**. Можно делать из основного положения и из положения *палку вниз*—*вперед*; и в том, и в другом случае исполнение в два приема:

I. Палка ставится почти вытянутой правой рукой на землю вертикально перед серединой тела.

II. Левая рука обхватывает палку непосредственно под правой, и обе кисти, скользя по палке, переносятся к верхнему ее концу (при высокой палке руки держатся на высоте грудной клетки, фиг. 24).



Фиг. 11

9) Вынесение вертикальной или горизонтальной палки вперед или в сторону для упражнений одной рукой (фиг. 20 и 21) делается в один прием как из основного положения, так и из положения *палку вниз*—*вперед* (см. § 25).

§ 12. При выходных положениях с палкой можно, а в некоторых случаях, указанных при описании движений, и необходимо давать *выходные положения для ног*. Нога отставляется в сторону или выносится вперед *вместе с последним приемом палкою*. Например: **Левую ногу вперед; палку ЗА ГОЛОВУ**. Из положения *палку вниз*—*вперед*: I. Палку *вверх*. II. Палку *за голову* и левую ногу *вперед*.

ГЛАВА III УПРАЖНЕНИЯ

§ 13. Правила для предварительной и исполнительной команды при упражнениях с палкой те же, что и при упражнениях без снарядов (см. “Вольные движения”, § 12).

Когда упражнение производится с *ходьбой*, то для прекращения его независимо от ходьбы употребляется команда: *вольно!* Если же упражнение должно быть прекращено вместе с ходьбой, то командуются обыкновенным порядком: *стой!*

По окончании назначенного упражнения, производилось ли оно на месте или с переменной места (как по команде *стой*, так и по команде *вольно*), палка в том лишь случае берется к ноге, когда упражнение начиналось из основного положения; во всех других случаях она берется *вниз—вперед*.

Большинство упражнений начинается из этого последнего положения, а потому в нижеприведенном описании движений исходные положения указаны лишь для таких упражнений, которые начинаются не из положения палку вниз—вперед или же только из одной определенной хватки этого положения.

Примечание. Упражнения с палками много выигрывают в занимательности и красоте, когда исполняются *последовательно шеренгами* (см. “Вольные движ.”, примеч. к § 25). К такому исполнению можно приступать по усвоении движения и производить его время от времени, пользуясь для того не только составными или вообще многоприемными движениями, но и простыми: первая шеренга начинает; вторая вступает, когда первая переходит ко второму приему или ко второй части движения, и т. д.

А) Упражнения на месте

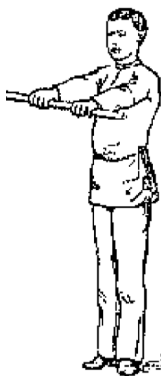
І. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

§ 14. В этих упражнениях следует различать три группы:

а) Упражнения по формам своим сходные с движениями рук без снарядов (см. “Вольн. дв.”, §§ 28—42);

б) Упражнения в перенесении палки через голову спереди назад и обратно;

в) Упражнения, получающие значение главным образом при употреблении железной палки.



Фиг. 12

а) Первая группа упражнений для рук

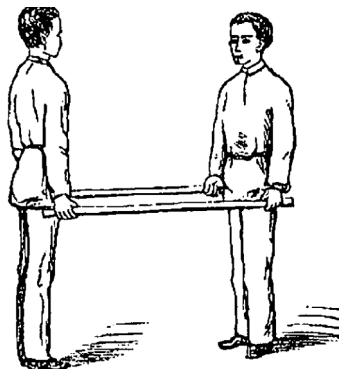
§ 15. *Поднимание рук.* Как и без палки, производится с различной скоростью. Характер движения при всяком ритме не порывистый. Изменения в ритме имеют особенное значение при упражнениях с железной палкой.

Поднимание рук: а) *вперед*, б) *вверх*. Прямые руки поднимаются вперед (фиг. 12) или вверх (фиг. 6) в два прие-

ма, как и при упражнениях без снарядов. Оба движения можно производить при всяком способе держания палки *вниз—вперед*.

Примечание. Поднимание рук *вперед и вверх* можно соединять в одно движение в *четыре* приема.

Поднимание рук: а) в стороны, б) в стороны—вверх. Попарно. Первые номера налево, вторые направо; передать конец палки товарищу (фиг. 13).



Фиг. 13

Упражнение делается в *два* приема, одновременно обеими руками, попеременно, последовательно.

Примечание. Поднимание рук в стороны и в стороны—вверх можно соединять в одно движение в *четыре* приема.

§ 16. Качание руками влево и вправо. Первая хватка *вниз—вперед*. В *два* приема. Руки при качании не сгибаются в локтях; палка движется в вертикальной плоскости перед телом.

§ 17. Сгибание рук в локте.

В два приема

- I. Палку на грудь.
- II. Палку *вниз—вперед*.

§ 18. Выбрасывание рук: а) *вперед*, б) *вверх*, в) *вниз*. Делается коротко; в каждом направлении в *два* приема:

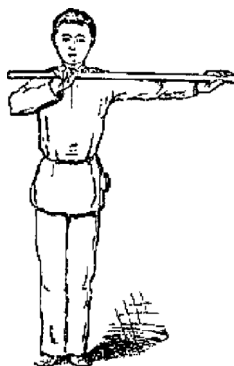
- I. Палку на грудь.
- II. Руки выбрасываются в назначенном направлении.
- I. Палку на грудь.
- II. Выбрасывание рук в том же направлении и т. д.

Примечание. Направления можно соединять по два и по три: Выбрасывание рук *вниз и вверх—вперед и вверх* и т. п.

Выбрасывание рук влево и вправо. Палку на грудь (1-я хватка). Поднять локти на высоту плеч.

В два приема

- I. Горизонтальная палка быстро выкидывается влево, до полного выпрямления левой руки (фиг. 14).
- II. Обратное движение палки в правую сторону и т. д.



Фиг. 14

§ 19. Поднимание рук с выбрасыванием их вперед.

Поднимание рук с выбрасыванием их вверх.

Коротко; в четыре приема:

I. Руки поднимаются вперед (фиг. 12) или вверх (фиг. 6).

II. Палку на грудь.

III. Руки выбрасываются вперед или вверх (фиг. 12 и 6).

IV. Прямые руки опускают палку вниз—вперед и т. д.

Примечание. Из этих двух упражнений можно составить одно, по команде:

Поднимание рук вперед и вверх с выбрасыванием их в тех же направлениях.

В восемь приемов

I. Руки поднимаются вперед.

II. Палку на грудь.

III. Руки выбрасываются вперед.

IV. Прямыми руками палку вниз—вперед.

V. (I) Палку вверх.

VI. (II) Палку на грудь.

VII. (III) Руки выбрасываются вверх.

VIII. (IV) Прямыми руками палку вниз—вперед и т. д.

б) Упражнения в перенесении палки через голову спереди назад и обратно

§ 20. Эти упражнения, принадлежащие к самым характерным упражнениям с палкой, весьма разнообразны. Чтобы разобраться в них, их следует разделить на: 1) *перенесение палки одной рукой* и 2) *перенесение палки обеими руками*. Перенесение одной рукой, в свою очередь, подразделяется на: а) перенесение назад и обратно одной и той же рукой и б) перенесение назад — одной и вперед — другой рукой. Все эти упражнения делаются из первой хватки *вниз—вперед*. Исполнение короткое, но не отрывистое. Ритм, приблизительно, в такт шага. Когда ученики привыкнут к движениям, учитель перестает вести счет вслух, предоставляя самим ученикам выдерживать ритм

про себя. Вследствие утомительности эти упражнения не допускают большого числа последовательных повторений с непривыкшими к ним учениками.

§ 21. Перенесение палки одной рукой.

***Перенесение палки за голову (за спину, вниз—назад) и обратно, левой (правой) рукой.**

В четыре приема

I. Палка берется, как на фиг. 15 (если палка переносится правой рукой, то обратно).

II. Палка ставится по назначению: за голову (фиг. 7), за спину или вниз—назад (фиг. 11).

III. Палка той же рукой приводится в положение, как на фиг. 15.

IV. Палку вниз—вперед и т. д.

Такое же число перенесений правой рукой.

***Перенесение палки за спину (за голову, вниз—назад) и обратно, попеременно левой и правой рукой.**

В восемь приемов:

Первые четыре приема, как в предыдущем упражнении: назад и вперед левой рукой.

Следующие четыре приема: назад и вперед правой рукой и т. д.

***Перенесение палки вниз—назад (за голову, за спину) и обратно; назад — левой (правой), вперед — правой (левой) рукой.**

В четыре приема

I.левой (правой) рукой, как на фигуре 15.

II. Палка переносится по назначению.

III. Правой (левой) рукой, как на фигуре 15.

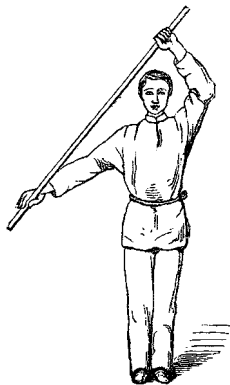
IV. Палку вниз—вперед и т. д.

Такое же число перенесений, переменяя руки.

***Перенесение палки за голову (за спину, вниз—назад) и обратно; назад—одной, вперед—другой рукой. Попеременно, с левой.**

В восемь приемов

Первые четыре приема, как в предыдущем упражнении: назад левой, вперед правой рукой.



Фиг. 15

Следующие четыре приема: назад правой, вперед левой рукой и т. д.

§ 22. *Перенесение палки обеими руками.*

***Перенесение палки за спину (за голову, вниз—назад) и обратно обеими руками.**

В четыре приема

- I. Палку вверх (фиг. 6).
- II. Палка ставится обеими руками по назначению.
- III. Палку вверх.
- IV. Палку вниз—вперед и т. д.

Примечание. Во всех упражнениях, описанных в §§ 21 и 22, приемы можно соединять попарно, т. е. делать *раз* — вместо I и II, и *два* — вместо III и IV. Но надо сначала прийти к чистому и свободному исполнению в четыре приема.

в) Упражнения с железной палкой

§ 23. *Приведение палки в вертикальное положение перед телом и вращение палки.*

Первый и третий способы держания палки *вниз—вперед*. Ритм разнообразный; с тяжелыми палками, вначале по преимуществу медленно и плавно.

Приведение палки в вертикальное положение перед телом. Попеременно левой и правой рукой.

В два приема

I. Палка приводится левой рукой в вертикальное положение перед серединой тела, как на фигуре 16.

II. Палку вниз—вперед.

I. Палка приводится в вертикальное положение правой рукой.

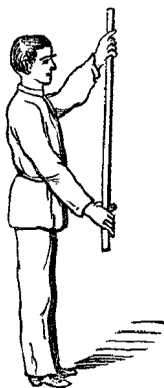
II. Палку вниз—вперед и т. д.

Вращение палки перед телом. Попеременно левой и правой рукой.

В три приема

I. Левая рука приводит палку в вертикальное положение перед серединой тела (фиг. 16).

II. Движением обеих рук палка переворачивается нижним концом вправо и вверх; при окончании движения правая рука наверху, левая — внизу (положение обратное, фиг. 16).



Фиг. 16

III. Палку вниз—вперед.

I. Правая рука приводит палку в вертикальное положение и т. д.

Непрерывное вращение палки перед телом. С левой.

В два приема

I. Левая рука приводит палку в вертикальное положение перед серединой тела (фиг. 16).

II. Палка переворачивается нижним концом вверх (как в предыдущем упражнении); правая рука сверху.

I. Обратное движение; левая рука сверху (фиг. 16) и т. д.

Вращение палки перед телом со скрещиванием рук. По-переменно правой и левой рукой.

В два приема

I. Правая рука приводит палку в вертикальное положение и, не прерывая движения, уклоняет верхний конец влево, до горизонтального положения палки; руки скрещиваются плотно у тела (фиг. 17).

II. Обратным движением палка ставится *вниз—вперед*.

I. Левая рука приводит палку в вертикальное положение и уклоняет верхний конец вправо; руки скрещиваются в обратном положении.

II. Палку *вниз—вперед* и т. д.

Непрерывное вращение палки перед телом, со скрещиванием рук. С правой.

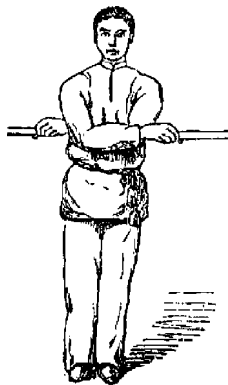
В два приема

I. Скрещивание рук, как в I приеме предыдущего движения.

II. Обратным движением палка описывает полный круг; руки скрещиваются в обратном положении и т. д.

§ 24. *Приведение палки в вертикальное положение по сторонам тела.* Из первого и третьего способа держания палки *вниз—вперед*. Характер исполнения, как и для движений предыдущего параграфа.

Непрерывное перенесение палки от правого плеча к левому и обратно.



Фиг. 17

В два приема

I. Левая рука, приподымая левый конец палки, ставит его к правому плечу (если палка держалась *вниз—вперед* на первой хватке, то тыл левой кисти будет обращен к плечу; если на третьей, то в поле, фиг. 18).

II. Левая рука опускается и в то же время правая рука, приподымая свой конец палки, ставит его к левому плечу и т. д.

Непрерывное поднимание палки по сторонам тела до вертикального положения. С левой руки.

В два приема

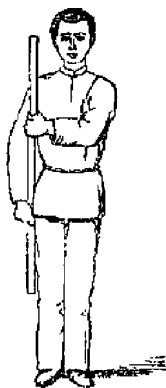
I. Левая рука, поднимаясь в *сторону—вверх*, приводит палку в вертикальное положение, как на фигуре 19. Правая рука, против левого плеча.

II. Палка обеими руками опускается *вниз—вперед* и тем же движением приводится в вертикальное положение правой рукою и т. д.

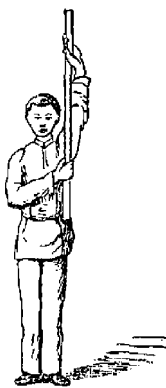
§ 25. Упражнения одной рукой. Ритм разнообразный; не отрывисто.

Сгибание и вытягивание руки вперед. С левой. Палку вертикально (или горизонтально) перед телом (см. § 11, п. 9, фиг. 20).

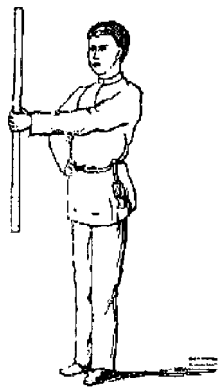
В два приема: I. Сгибание. II. Вытягивание и т. д. После нескольких движений:



Фиг. 18



Фиг. 19



Фиг. 20

Передать палку в правую руку и такое же число движений правой рукой.

Сгибание и вытягивание руки в сторону. С левой. Палку вертикально (или горизонтально) в сторону (фиг. 21).

В два приема, как и предыдущее упражнение.

Передача палки из левой руки в правую и обратно над головой. Палку вертикально в левую руку; руки в стороны (фиг. 22).

В два приема

I. Левая рука с палкой поднимается *в сторону—вверх*, палка ставится горизонтально над головой. Одновременно с левой поднимается *в сторону—вверх* и правая рука. Обе кисти обхватывают палку, как на фиг. 22.

II. Палка передается в правую руку. Обе руки опускаются *в стороны* на высоту плеч. Палка вертикально в правой руке.

I. Палка ставится горизонтально над головою правой рукой и передается в левую руку и т. д.

Передача палки из левой руки в правую и обратно перед телом.

Выходное положение, как для предыдущего упражнения (фиг. 22).

В два приема

I. Прямые руки сводятся; палка передается в правую руку.

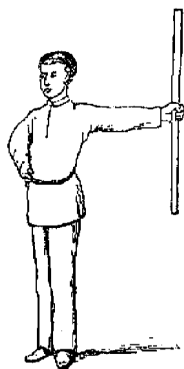
II. Руки разводятся.

I. Сведение рук и передача палки в левую руку и т. д.

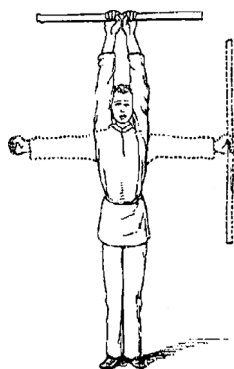
Вращение палки рукой, вытянутой вперед (или в сторону). С левой. Палку вертикально перед телом (или в сторону) (фиг. 20 и 21). Вправо (или вперед).

В два приема

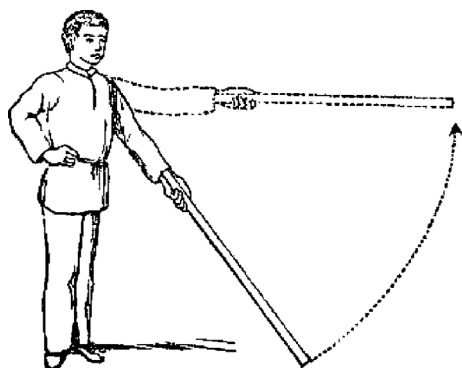
I. Стоящая вертикально палка уклоняется верхним концом как можно более в назначенную сторону: если рука



Фиг. 21



Фиг. 22



Фиг. 23

Палка берется назначенной рукой за один конец; другой ее конец опускается на землю, как на фиг. 23.

В два приема

I. Палка плавно поднимается до горизонтального положения (фиг. 23).

II. Палка опускается так же плавно свободным концом до земли и т. д.

вытянута вперед — *вправо*; если рука вытянута в сторону — *вперед*.

II. Обратным движением верхний конец палки уклоняется в противоположную сторону и т. д.

Поднимание палки за конец одной рукой. Взять палку в левую (правую) руку.

ГЛАВА IV

II. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

§ 26. Те же упражнения, что и без снарядов (см. “Вольные движения”, §§ 20—26), из выходных положений: *палку на грудь,—вверх,—за голову,— за спину,— на сгиб локтей.*

Выходные положения для ног — как и при упражнениях без снарядов.

III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

§ 27. С палкой можно делать все упражнения для ног, указанные в отделе “Вольных движений”, §§ 43—62. Они делаются:

а) из выходных положений: *палку на грудь, — вверх, — за голову, — за спину, — на сгиб локтей.*

б) *С упором о палку (фиг. 24).*

Этому второму способу следует отдавать предпочтение, так как, упираясь о палку, ученик приучается исполнять движения ногами с большей правильностью и точностью и получает возможность доводить их до таких пределов, какие недоступны для него без опоры (вытягивание ног, поднятие на носки, все роды приседаний).

Выходное положение принимается, как указано в § 11, п. 8.



Фиг. 24

IV. СОВМЕСТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

§ 28. Все упражнения в перенесении палки *за голову, за спину, вниз—назад* (см. §§ 20—22) *с шагом вперед и назад, с двумя шагами вперед, с двумя шагами назад.*

Примеры:

***Перенесение палки за спину и обратно левой рукой. С шагом вперед и назад.**

В четыре приема

I. Первый прием перенесения палки за спину левой рукой (фиг. 15). В то же время левая нога выставляется на шаг вперед.

II. Палка кладется за *спину*. Правая нога приставляется к левой.

III. Первый прием обратного перенесения палки левой рукой (фиг. 15). Левая нога отставляется на шаг назад.

IV. *Палку вниз—вперед*. Правая нога приставляется к левой и т. д.

Такое же число перенесений правой рукой.

***Перенесение палки вниз—назад и обратно; назад — левой, вперед — правой рукой. С двумя шагами вперед.**

В четыре приема

I. Первый прием перенесения палки *вниз—назад* левой рукой (фиг. 15). В то же время левая нога выставляется на шаг вперед.

II. Палка опускается *вниз—назад* (фиг. 11). Правая нога приставляется к левой.

III. Палка становится правой рукой, как на фигуре 15. Правая нога выставляется на шаг вперед.

IV. Палку *вниз—вперед*. Левая нога приставляется к правой и т. д.

***Перенесение палки за голову и обратно обеими руками. С двумя шагами назад.**

В четыре приема

I. Палку *вверх*. Левая нога отставляется на шаг назад.

II. Палку *за голову*. Правая нога приставляется к левой.

III. Палку *вверх*. Правая нога отставляется на шаг назад.

IV. Палку *вниз—вперед*. Левая нога приставляется к правой и т. д.

Примечание. Во всех этих упражнениях перенесение палки назад и вперед можно делать также и *в два приема* (см. примеч. к § 22), комбинируя перенесение с движением ног таким образом:

***Перенесение палки за спину и обратно обеими руками. С шагом вперед.**

В два приема

I. Палку *за спину*. Левая нога выставляется на шаг вперед.

II. Палку *вниз—вперед*. Правая нога приставляется к левой.

I. Палку *за спину*. Правая нога на шаг вперед.

II. Палку *вниз—вперед*. Левая нога приставляется к правой и т. д.

Подобным же образом эти два приема комбинируются с *шагом назад*, а также с *шагом вперед и назад*.

§ 29. Поднимание тела на носки с подниманием рук: а) вперед, б) вверх.

Поднимание тела на носки и приседание с подниманием рук: а) вперед, б) вверх.

В два приема (см. “Вольн. дв.”, § 66 и 67).

Поднимание тела на носки (а также поднимание тела на носки и приседание) с подниманием рук: а) в стороны, б) в стороны вверх. Попарно (см. выше § 15, фиг. 13).

Сочетание движений рук с подниманием на носки и приседанием, как в §§ 66 и 67 “Вольн. дв.”.

§ 30. Поднимание тела на носки и приседание со всеми упражнениями в перенесении палки за голову, за спину, вниз—назад (см. §§ 20—22).

Примеры:

***Поднимание тела на носки с перенесением палки за голову и обратно; попеременно левой и правой рукой.**

В четыре приема

I. Поднимание тела на носки. Первый прием: перенесение палки за голову левой рукой (фиг. 15).

II. Ноги на весь след. *Палку за голову.*

III. Поднимание на носки. Палка левой рукой, как на фигуре 15.

IV. Ноги на весь след. *Палку вниз—вперед.*

Следующие четыре приема: палка переносится за голову и обратно правой рукой и т. д.

Это упражнение делается также в два приема:

I. Поднимание на носки. Палка переносится за голову левой рукой.

II. Ноги на весь след. Палка *вниз—вперед* левой рукой.

Следующие два приема — перенесение палки правой рукой.

***Поднимание тела на носки и приседание, с перенесением палки за спину и обратно обеими руками.**

В четыре приема

I. Поднимание на носки. *Палку вверх.*

II. Приседание. *Палку за спину.*

III. Выпрямление колен и поднимание на носки. *Палку вверх.*

IV. Ноги на весь след. *Палку вниз—вперед* и т. д.

Это упражнение можно делать не перенося палку *вниз—вперед*, в два приема, таким образом:

I. Поднимание на носки. *Палку вверх.*

II. Приседание. *Палку за спину.*

I. Выпрямление колен и поднимание на носки. *Палку вверх.*

II. Приседание. *Палку за спину* и т. д.

Примечание. Во всех движениях этого параграфа ритм и степень плавности приемов и степень перенесения палки должны быть сообразны со степенью скорости и плавности поднимания на носки и приседания.

§ 31. Поворачивание тела налево и направо с подниманием рук вперед или вверх.

Сочетание движений тела с движениями рук (см. “Вольн. дв.”, § 64).

Нагибание тела вперед и назад с опусканием и подниманием рук.

Выходное положение: *палку на грудь.*



В четыре приема

- I. Тело нагибается вперед. Палка опускается *вниз—вперед*.
- II. Тело выпрямляется. *Палку на грудь*.
- III. Тело нагибается назад. *Палку вверх*.
- IV. Тело выпрямляется. *Палку на грудь*.

Примечание. Движения руками согласуются в ритме и в плавности с движениями тела.

Нагибание тела вперед (налево и направо), со сгибанием колена.

Выходное положение: *Левую ногу вперед (в сторону); палку вверх*.

Исполняется, как указано в §§ 68 и 69 “Вольн. дв.”.

При нагибании тела вперед, если нога вынесена достаточно далеко, руки с палкой могут свободно доставать до земли.

§ 32. *Нагибание тела вперед и назад (нагибание тела налево и направо; поворачивание тела налево и направо) с перенесением палки за спину (за голову, вниз—назад) и обратно обеими руками.

Движения телом — *в четыре приема*, перенесение палки назад и обратно — *в два приема* (см. примечание к § 22).

I. Нагибание или поворачивание тела в указанном направлении. Палка переносится по назначению.

II. Тело приводится в первоначальное положение. *Палку вниз—вперед*.

III. Нагибание или поворачивание тела в противоположную сторону. Палка переносится по назначению.

IV. Тело — в первоначальное положение. *Палку вниз—вперед* и т. д.

Нагибание тела в стороны и поворачивание тела делается со всеми упражнениями *в перенесении палки через голову* (см. §§ 20—22).

Пример:

***Нагибание тела налево и направо, с перенесением палки за спину и обратно; назад одной, вперед другой рукой. Попеременно, с левой.**

Нагибание — *в четыре приема*, перенесение палки назад и обратно — *в два приема*.

I. Тело нагибается налево. Палка переносится левой рукой *за спину*.

II. Вертикальное положение тела. Палка — правой рукой *вниз—вперед*.

III. Тело нагибается направо. Палка — правой рукой за спину.

IV. Вертикальное положение тела. Палка — левой рукой *вниз—вперед* и т. д.

Примечания: 1) При всех упражнениях этого параграфа перенесение палки можно делать также *в четыре приема*. Способ сочетания движений туловища с приемами перенесения палки понятен сам собой.

2) Ритм и степень плавности приемов палкой согласуются с характером движений туловища.

§ 33. Перенесение ноги через палку и постановка ноги на палку. Из всех четырех способов держания палки *вниз—вперед*. Нога переносится через палку или ставится на нее на пространстве *между руками*. Расстояние между кистями рук увеличивается или уменьшается, смотря по степени развития учеников. Вначале можно позволять опускать палку пониже, но потом надо требовать по возможности прямого положения тела. *Эти упражнения не следует повторять до утомления.*

***Перенесение ноги через палку вперед и назад. С правой. Вперед—МАРШ!**

В два приема

I. Правая нога сгибается для переноса через палку.

II. Правая нога переносится через палку (фиг. 25) и ставится на землю *впереди* палки.

Назад—МАРШ! Правая нога *в два приема* переносится назад.

Таким же образом делается перенесение левой ноги и т. д.

***Переход через палку вперед и назад. С левой. Вперед — МАРШ!**

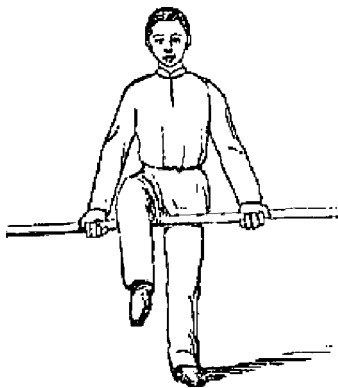
В четыре приема

I и II. Перенесение левой ноги вперед.

III и IV. Перенесение правой ноги вперед.

После этого с таким же разделением на приемы: **С левой. Назад—МАРШ!** и т. д.

***Постановка ноги на палку. Поочередно с левой.**



Фиг. 25

Для каждой ноги в два приема:

I. Левая нога ставится на палку.

II. Левая нога ставится на место.

I. }

II. } То же для правой ноги и т. д.

§ 34. *Выпады* (см. “Вольные движения” § 75).

Выпад вперед (в сторону) попеременно левой и правой ногой с выбрасыванием рук: а) вперед, б) вверх.

Все четыре способа держания палки *вниз—вперед*. В два приема:

I. Палку на грудь.

II. Выпад и выбрасывание палки и т. д. Плечи при этом выпаде держать по фронту.

Выпад в сторону попеременно левой и правой ногой с выбрасыванием рук в соответствующем (или противоположном) направлении.

Палку *вниз—вперед* (1-я хватка). В два приема:

I. Палку на грудь.

II. Выпад и выбрасывание рук *влево* или *вправо* по назначению (см. фигуру 14) и т. д.

§ 35. *Выпады вперед и в стороны* можно делать со всеми упражнениями в перенесении палки за голову и обратно — одной и обеими руками.

Употребительнейшие сочетания:

***Выпад вперед (в сторону) попеременно левой и правой ногой с перенесением палки за голову и обратно соответствующей рукой.**

В четыре приема

I. Перенесение палки за голову левой рукой (фиг. 15).

II. Выпад левой ногой. Палку за голову.

III. Левая нога приставляется на место. Палка, как на фигуре 15.

IV. Палку *вниз—вперед*.

I. Палку за голову правой рукой.

II. Выпад правой ногой. Палку за голову.

III. Правая нога на место. Палка правой рукой, как на фигуре 15.

IV. Палку *вниз—вперед* и т. д.

При этом упражнении учитель может приказывать делать *неполное перенесение палки за голову*; тогда, вместе с выпадом (II прием), палка берется, как на фигуре 26.

***Выпад вперед (в сторону) попеременно левой и правой ногой с перенесением палки за голову и обратно обеими руками.**

В четыре приема

- I. Палку вверх.
- II. Выпад левой ногой. Палку за голову.
- III. Левая нога на место. Палку вверх.
- IV. Палку вниз—вперед.

Следующие четыре приема: выпад правой ногой и т. д.

Примечание. Все упражнения этого параграфа можно делать также и в два приема:

I. Выпад. Перенесение палки по назначению (см. примечание к § 22).

II. Нога на место. Палку вниз—вперед и т. д.



Фиг. 26

ГЛАВА V

Б) Ходьба, бег и прыжки

§ 36. Ходьба с выходными положениями: палку вверх, — за голову, — за спину, — на сгиб локтей. Видоизмененные способы выноса и постановки ноги ("Вольн. дв.", § 82).

Ходьба с подниманием рук: а) вперед, б) вверх ("Вольн. дв.", § 83).

Ходьба с выбрасыванием рук в различных направлениях ("Вольн. дв.", § 83).

§ 37. *Ходьба со всеми упражнениями в перенесении палки за голову, за спину, вниз—назад и обратно — одной и обеими руками. Перенесение делается в такт шага, в четыре приема (см. §§ 21 и 22). Когда ученики привыкнут к ритму, можно делать перенесение и в два приема (см. примечание к § 22). Упражнение утомительное, а потому возможное лишь в течение нескольких шагов, после чего учитель командует: *вольно!* Обучающаяся часть, не прекращая ходьбы, берет палку вниз—вперед. Перенесение можно начинать с места и на ходу (см. "Вольн. дв.", § 83).

§ 38. Бег с выходными положениями: палку на сгиб локтей, — за спину, — за голову. (Видоизмененные способы выноса и постановки ноги — § 88 "Вольн. дв.").

§ 39. Все прыжки, кроме подготовительных, с выходными положениями: палку на сгиб локтей, — за спину, — за голову.

Примечание. Имея в руках гимнастическую палку, обыкновенные прыжки на месте, а также прыжки со сгибанием ног в колене вперед или назад полезно делать с подниманием рук вверх или вперед: одновременно с толчком — руки поднимаются, с падением — палка опускается вниз — вперед.

В) Борьба

(Перетягивание при помощи палки)

§ 40. Перетягивание стоя. Первая шеренга, — положить палки на пол; кругом. Вторая шеренга, — палку вниз — вперед (кисти рук ближе, чем на ширину плеч).

Ученик первой шеренги берется за палку стоящего против него товарища, кистями непосредственно справа или слева от его кистей. Правая (или левая) нога вперед. Перетягивание. Победитель тот, кто сдвинул противника с места.

Перетягивание сидя. По-предыдущему. Когда шеренги повернуты одна к другой, учитель приказывает сесть и вытянуть ноги; подошвами ученики каждой пары упираются друг в друга. Задача состоит в том, чтобы поднять противника на ноги.

Отталкивание (или перетягивание) двумя палками.

Расположение, как для поднимания рук в стороны (фиг. 13). Для отталкивания: левую (или правую) ногу вперед. Для перетягивания: левую (или правую) ногу назад. Отталкивание или перетягивание прекращается, когда товарищ сдвинут с места.

Для перетягивания можно располагать учеников спиной друг к другу.

Отдел II

УПРАЖНЕНИЯ В УМЕНИИ ВЛАДЕТЬ ПОДВИЖНЫМИ СНАРЯДАМИ

ГЛАВА I

1) Упражнения с мячом

§ 1. Все упражнения с мячом сводятся к умению кинуть мяч и поймать его. Но форма мяча, величина, упругость и вес

обыкновенного малого игрового мяча дают возможность до бесконечности разнообразить способы кидания и ловления. Начинаясь элементарными приемами, требующими лишь известной поворотливости и хладнокровия, эти упражнения восходят, с одной стороны, до сильных и энергических упражнений в метании тяжелых мячей или вообще удобно захватываемых в руку предметов, а с другой — до тонких приемов в умении управлять не только одним, но и несколькими мячами зараз. Последнее требует высочайшего развития проворства и точности движений, а потому не может составлять задачи упражнений с мячом в курсе педагогической гимнастики. Но ученику очень полезно заняться в некоторой системе теми простыми приемами кидания и ловления мяча, какие он встретит в играх с мячом, и затем приобрести навык верно и сильно метать мяч в цель или в желаемом направлении.

а) Упражнения в кидании и ловлении мяча

§ 2. При занятиях со значительным числом учеников на уроках гимнастики довольно трудно ввести большое разнообразие в эти первоначальные упражнения с мячом. Тем не менее, некоторые из них очень возможны и при обстановке урока гимнастики, и их необходимо вводить в урочные занятия, так как это упражнения веселые, способные возбудить соревнование и поселить охоту к самостоятельному устройству игр с мячом. Кроме того, эти упражнения полезны для развития внимания, подвижности, находчивости и глазомера. Их следует начинать с самых низших классов, чтобы ученики как можно раньше освоились с ними и могли пользоваться изученными приемами в играх.

§ 3. При упражнениях в кидании и ловлении мяча нет необходимости ограничивать движения руки определенным сочленением. Мяч бросается свободно всей рукой, без излишних движений телом. При ловлении нельзя требовать полной неподвижности, так как в случае неправильного полета мяча, в особенности же, когда ловится мяч, брошенный другим, это условие неисполнимо; подвижность, поворотливость и находчивость приобретают в таких случаях особенную цену.

§ 4. Для одновременных упражнений всех учеников в кидании и ловлении необходимо каждого снабдить своим мячиком. Мяч должен быть упругим, но даже и при этих элементарных



упражнениях лучше, если он не легок и не мягок. В гимнастической зале можно еще употреблять каучуковые черные мячи, но вообще лучше брать плотные шерстяные обтянутые кожей или литые каучуковые. Последние будут пригодны и для упражнений в метании, шерстяные же очень хороши для игр. Обыкновенный малый мяч имеет в поперечнике от 5 до 6 сантиметров.

§ 5. Для упражнений в кидании и ловлении ученики располагаются в одну, в две или в несколько шеренг так же, как и для упражнений без снарядов или с палками (см. § 7, Отд. I).

§ 6. Первоначальные упражнения представляют два основных типа:

а) Подбросить мяч вертикально вверх и поймать его обеими или одной рукой.

б) Кинуть мяч вертикально вниз и, по отражении, поймать его обеими или одной рукой.

Чтобы упражнения шли стройно, надо их вести с большой постепенностью. Сначала мяч подбрасывается невысоко и кидается вниз с небольшой силой, так, чтобы по отражении его можно было поймать, подведя под него руку. Не пойманные мячи должны тотчас же подниматься теми, кто их упустил.

Последовательность упражнений может быть приблизительно такая:

1) Подбросить мяч вверх правой рукой и поймать обеими руками.

2) Подбросить мяч вверх левой рукой и поймать обеими руками.

3—4) Подбросить мяч вверх правой (левой) рукой и поймать той же рукой.

5—6) Подбросить мяч вверх правой (левой) рукой и поймать его другой рукой.

Примечание. Здесь можно не устанавливая особых различий в способе ловления подброшенного вверх мяча. Достаточно, чтобы он был пойман. Но пойманным считается такой мяч, который пойман свободными кистями рук, не прижатыми к телу.

7—8) Кинуть мяч вниз правой (левой) рукой и поймать его, по отражении, обеими руками.

9—10) Кинуть мяч вниз правой (левой) рукой и поймать его той же рукой.

11—12) Кинуть мяч вниз правой (левой) рукой и поймать его другой рукой.

Примечание. В этих последних шести упражнениях мяч ловится сначала руками, подведенными под него. Потом, при ловлении одной рукой (упр. 9—12), можно ловить его сверху, ладонью, обращенной вниз.

По мере приобретения навыка сила кидания увеличивается и первоначальные упражнения осложняются таким образом:

в) Сильно подбросить мяч вверх, дать ему упасть, и когда он отразится, поймать обеими или одной рукой.

г) Сильно кинуть мяч вертикально вниз, так, чтобы, отразившись, он поднялся достаточно высоко, и потом поймать его обеими или одной рукой.

Последовательность такая же, как и для предыдущих упражнений.

Когда все эти упражнения усвоены, их можно осложнять *подбиванием* и *отбиванием* мяча, а именно:

подбросить мяч вверх; когда он станет падать подбить его ладонью вверх же и затем поймать обеими или одной рукой;

кинуть мяч вниз; когда он отразится — отбить его ладонью вниз и, по вторичном отражении, поймать обеими или одной рукой.

§ 7. После этого ряда упражнений в ловлении вертикально летящего мяча следуют упражнения в ловлении мяча, отраженного от стенки, или отраженного два раза — от пола и от стенки. Производится это одной шеренгой, подведенной шага на 3—4 к стенке; потом расстояние можно увеличивать шагов до 5—6. Но такие упражнения не всегда удобны в гимнастической зале и, в сущности, нет настоящей необходимости вводить их в урок гимнастики, так как, освоившись с предыдущими упражнениями в кидании, ловлении и отбивании, ученики без затруднения и сами приобретут навык в этих последующих упражнениях во время игры.

Гораздо более необходимы упражнения в ловлении мяча, брошенного другим. Тут требуется со стороны кидающего большая размеренность в силе кидания, а со стороны ловящего — большое внимание к полету и сноровка (глазомер и ловкость).

Шеренги располагаются одна против другой; сначала шагах в 6—7, потом расстояние постепенно увеличивается. Ловят сперва обеими, потом одной (правой) рукой. Когда правая приобре-

тет достаточный навык, можно пробовать ловить, и даже кидать, и левой рукой, но нет надобности особенно на этом настаивать.

Дальнейшие осложнения этого упражнения заключаются:

- а) в ловлении мяча, кинутого товарищем об пол;
- б) в одновременном кидании с обеих сторон и, следовательно, в одновременном ловлении.

б) Метание мяча

§ 8. *Метанием* называется вообще такое кидание, при котором мяч, или всякий другой предмет, посылается с большой силой и в точно определенном направлении.

§ 9. При обучении метанию надо преследовать главным образом практическую задачу: дать навык в таких способах метания, к каким обыкновенно прибегает человек, когда желает целесообразно воспользоваться метательным снарядом. Поэтому основным видом упражнения должно быть поставлено *метание в цель*, и именно метание настильное, при котором мяч или камень летит очень быстро и почти горизонтально, описывая самую плоскую дугу. Дополнительными упражнениями будут метание *вдаль* и *вверх*. Обучение метанию в цель можно производить на дворах заведений и даже в гимнастической зале. Метание вдаль и вверх, в особенности первое, требует открытого места и, следовательно, могут устраиваться только во время прогулок в поле в форме состязаний.

§ 10. Для упражнений в метании в цель мяч должен быть тяжелым. Лучшими следует считать литые каучуковые мячи или сделанные из резиновых полос и обшитые кожей такого же размера, как и для упражнений в кидании и ловлении. При упражнениях на открытом месте вместо мяча полезно брать шаровидные или чечевицеобразные камни весом от $\frac{1}{2}$ до целого фунта.



Фиг. 27

Мишенью в гимнастической зале может служить металлическое кольцо, диаметром от 2 до 1 фута, насаживаемое на стойку. К кольцу приделывается мешок, удерживающей попавший мяч (фиг. 27).

На плацу, в особенности при метании камней, употребляется деревянный круг (для крепости обитый белой жостью), около 3 футов в поперечнике, с отверстием посредине от 2 до 1 фута. Сзади этого отверстия висит на ремне легкая затворка, представляющая ядро цели и пропускающая попадающий в нее камень. Для отличия от круга клапан выкрашивается в черную краску. На дворе, за рядом мишеней, полезно иметь стенку или валик, около сажени вышиной, чтобы не попавшие мячи не улетали, а отскакивали вперед.

§ 11. *Приемы метания.* При частом упражнении в метании в цель (вдаль, вверх), ловкий мальчик скоро сам вырабатывает себе удобные приемы и, по большей части, эти приемы однообразны у всех хороших метальщиков. Главное правило, чтобы рука работала сильно, развязно, с широким размахом и чтобы движения тела содействовали силе размаха. Камень берется в руку между большим и, смотря по его величине и форме, двумя первыми или всеми четырьмя пальцами. С ним рука вытягивается, в первый момент, вперед против цели, чтобы верно схватить последнюю глазом; в то же время правая нога отставляется несколько назад или левая выносится вперед. Затем кулак широко и быстро отмахивается дугообразно назад, за правое ухо, и все тело подается назад же, на правую ногу. С третьим приемом тело стремительно передается вперед, на левую ногу вместе с этим движением, рука снова размашисто посылается вперед, в первое положение, против цели, в которую и выпускается камень. Это самый обыкновенный способ метания. Он дает большую силу размаху и для метания в цель он, без сомнения, наилучший. Иногда ловкие метальщики употребляют и другие движения, но тут все дело в привычке.

§ 12. *Порядок метания.* Когда на метание определяется не менее часа, то упражнение можно вести таким порядком: на каждую мишень назначается по восьми человек; каждый метает в свою очередь три раза подряд; очереди же сменяются восемь раз. Таким образом, каждый будет иметь возможность произвести метание 24 раза.

Тут будет и отдых, и достаточное число повторительных приступов, при которых постепенно приобретается верность и сила метания. При меньшей продолжительности урока, но при том же числе учеников очереди сменяются меньшее число раз.



Когда очередные станут на место, прочие никогда не должны становиться справа от метальщиков, чтобы не мешать их движениям. Ни в каком случае не должны они также выходить вперед. Лучше всего располагать их на несколько шагов сзади.

После трех последовательных метаний каждый сам поднимает упущенные им мячи.

Пока не приобретен еще навык в метании, ученики располагаются поближе к мишеням, шагах в 7—8-ми. Вообще же для верного настильного метания редко придется увеличивать расстояние свыше 35 шагов.

Примечания. 1. В заключение урока между победителями в различных очередях полезно производить дополнительное состязание, чтобы определить одного победителя. Этот прием очень заинтересовывает, а потому его хорошо поставить за правило на всяком уроке метания.

2. Таким, которые научились верно и правильно метать правой рукой, можно советовать упражнять и левую руку.

§ 13. Метание *вдаль* и *вверх* производится также полным и сильным размахом руки, причем для метания *вверх* (*свечкою*) свободно опущенная вначале рука с силой описывает полный круг со стороны тела и посылает снизу мяч вверх; вместе с размахом тело несколько нагибается в правую сторону и потом быстро выпрямляется.

При метании *вдаль* полет может быть и не вполне настильный, но из двух упавших в одинаковом отдалении камней или мячей тот считается лучше брошенным, который летел по более плоской дуге. При метании *вверх* камень должен лететь вертикально.

2) Упражнения с деревянным (кегельным) шаром

§ 14. С деревянным шаром, величиною подходящим к кегельному шару, можно производить упражнения двоякого рода:

- а) Навесное метание в горизонтальную цель или *вдаль*.
- б) Катание в определенном направлении.

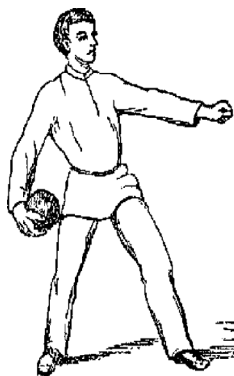
Для *навесного метания* надо иметь крепкий и тяжелый деревянный шар. Вместо шара можно употреблять камни от 3 фунтов весом. Шар кладется на ладонь и посылается полным размахом согнутой руки, ладонью вперед. Правая нога отставляется назад (фиг. 28); в последний же момент для усиления толчка тело пере-

дается на левую ногу. Горизонтальная мишень отмечается на земле, сначала шагах в 10—12 от кидающих, потом расстояние постепенно увеличивается.

Это упражнение можно производить на мощенных дворах, но навесное метание *вдаль* возможно только на большом просторе. Порядок упражнения такой же, как и для настильного метания.

§ 15. В катании кегельного шара лучше всего упражняться на дощатом помосте, устраиваемом для игры в кегли. Но это упражнение можно производить и в гимнастической зале, заставив доской противоположную стену, чтобы не оббить штукатурку. Можно упражняться и просто на земле, выровняв для этого место в два аршина ширины и аршин в 50 длины. Целью служит одна кегля.

Для катания шар берется в руку совершенно так же, как и для навесного метания. При размахе колени несколько сгибаются и тело наклоняется вперед; с последним размахом шар посылается по земле.



Фиг. 28

ГЛАВА II

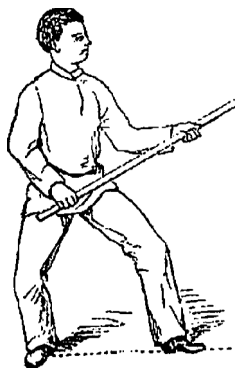
3) Упражнения с палкой

а) *Боевая стойка. Нанесение удара палкой как колющим орудием. Движения из боевой стойки. Взмах палкой*

§ 16. Боевая стойка принимается из основного положения или из положения *палку вниз—вперед* (1-я и 2-я хватка) по команде:

К бою готовсь! В один прием.

Разворачивая несколько носок правой ноги (на каблук), быстро вынести левую на $\frac{1}{2}$ шага вперед, согнуть колени и стать так, чтобы носок и каблук левой ноги находились на одной линии с каблуком правой. Вместе с выставлением левой ноги взять палку на руку, т. е. охватить задний ее конец правой



Фиг. 29

рукой у правого паха; полусогнутой же левой рукой держать ее в обхват приблизительно посередине так, чтобы ладонь находилась не под палкой, а сбоку, и локоть не был подворочен (фиг. 29). Тело держать прямо и свободно, опустившись на обе ноги; правое плечо отдать сколько можно назад, чтобы представить противнику меньшую цель.

Можно принимать боевую стойку и правым плечом вперед (из положения *палку вниз—вперед*). Для этого командует: **С правой ноги, к бою готовься!** Положение обратное предыдущему.

Из боевой стойки: **К ноге** или **палку вниз—вперед**—исполняется **в один прием**.

§ 17. *Удар* наносится по команде: **Коли!** При стойке с левой ноги ученик делает выпад вперед левой ногой, причем палка быстро посылается вперед, скользя в левой руке. Обе руки выпрямляются; кисти сходятся на заднем конце горизонтально посланной палки. Немедленно после удара ученик принимает положение боевой стойки. Но если бы при приеме “Коли” обучающий, желая поверить положение палки, рук, ног и т. д., задержал ученика на выпаде, то для обратного перехода в боевую стойку командует: **Закройсь!** Уходя по этой команде в боевую стойку, ученик должен одновременно убрать левую ногу на прежнее место, так же быстро, как и при выпаде, правую согнуть, палку отдернуть назад правой рукой, не выпуская из левой и отклоняя при этом верхний конец (острие) несколько влево. Последнее необходимо для того, чтобы грудь и живот были хорошо прикрыты.

При стойке с правой ноги выпад делается правой ногой, палка посылается левой рукой и т. д.

§ 18. *Движения*. Ноги при всех движениях должны быть согнуты, как при боевой стойке.

Команда для движения не разделяется на предварительную и исполнительную, а произносится коротко (без добавления слова “*марш*”).

Из стойки с левой ноги:

Шаг вперед. Быстро выставить сначала левую ногу на полшага вперед, а потом пододвинуть правую на столько же.

Шаг назад. Отнести правую ногу на полшага назад и придвинуть к ней на столько же левую.

Двойной шаг вперед. Перенести правую ногу перед левую и выставить левую опять вперед, т. е. так, как при обыкновенной ходьбе.

Двойной шаг назад. Перенести левую ногу за правую и отставить правую назад, т. е. то же, что осадить на два шага, начиная с левой ноги.

Коли—скачок назад. Сделать выпад и потом тотчас же отскочить назад, делая прыжок на левой ноге почти так же, как делается двойной шаг назад, только прыжком. Вместе с тем—закрыться.

Повороты направо и налево. Повернуться на подборе левой ноги и перенести правую ногу за левую, сохраняя положение боевой стойки.

Кругом. Повернуться на левом каблуке налево кругом, приблизив во время поворота верхнюю часть палки к левому плечу. После поворота палка должна быть опять в положении *на руку*.

При стойке с правой ноги этот последний поворот делается *направо кругом*. Исполнение других движений при этой стойке понятно само собой.

§ 19. *Взмах палкой.* Из боевой стойки. По команде: **Для взмаха палкой!** принимается положение, как на фигуре 30.

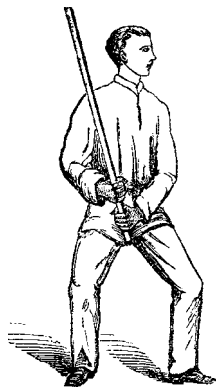
Из этого положения:

***Взмах палкой перед телом. С шагом вперед (или назад).**

В два приема

I. Палка обеими руками быстро взмахивается перед телом справа налево на высоте груди.

II. Правая нога делает шаг вперед (или левая шаг назад); правое плечо подается вперед и палка кладется на левое плечо обеими руками (фиг. 30 в обратном положении).



Фиг. 30

I и II. Такой же взмах слева направо; левая нога шаг вперед (или правая шаг назад) и т. д.

***Взмах палкой над головой. С шагом вперед (или назад).**

В три приема

I. Палка обеими руками быстро взмахивается над головой, описывая справа налево в горизонтальной плоскости целый круг.

II. Безостановочно второй такой же круг над головой.

III. Правая нога делает шаг вперед (или левая шаг назад); стойка правым плечом вперед, и палка кладется на левое плечо обеими руками.

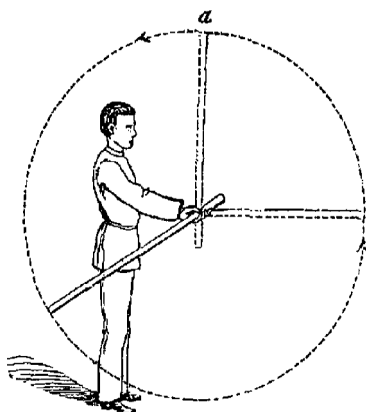
I, II и III. Два полных круга палкой над головой слева направо; левая нога шаг вперед (или правая шаг назад); палка на правое плечо и т. д.

б) Мулинеты

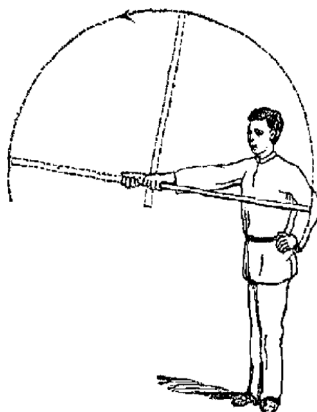
§ 20. Из основного положения или из положения палку вниз—вперед, можно также и из боевой стойки. По команде: **Для мулинета. Правой (или левой) рукой** палка берется за нижний конец назначенной рукой и ставится вертикально перед телом (фиг. 31 и 32). Из этого положения:

***Мулинет справа (фиг. 31) } Спереди назад (фиг. 31).**

***Мулинет слева (фиг. 32) } Сзади наперед (фиг. 32).**



Фиг. 31



Фиг. 32

***Мушинет слева и справа (справа и слева). Спереди назад (сзади наперед).** Два непрерывных круга.

***Мушинет перед телом. Справа налево (слева направо).** Один круг в плоскости фронта.

Вначале круги делаются медленно, но равномерно; движение только в кисти руки. Постепенно исполнение доводится до большой быстроты. Каждый оборот *в один прием*.

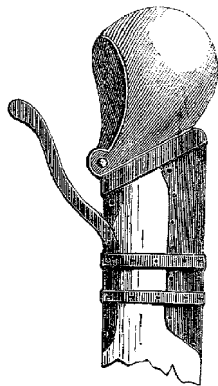
в) Метание палки

§ 21. При упражнениях с учениками свыше 15 лет палки для метания должны быть из тяжелого колотого дерева и разнообразной длины (от 2 до 2½ аршина). Большой прочностью отличаются палки из цельных молодых сосновых или ясеневых стволов. На переднем конце палки толщиной около дюйма делается конусообразный или закругленный железный наконечник; задний ее конец суживается до $\frac{3}{4}$ дюйма и скрепляется железным кольцом. Можно также употреблять палки с острым стальным копьеобразным наконечником. Взрослые и сильные ученики могут производить метание железной гимнастической палкой.

Мишени бывают различного рода:

а) В землю вкапывается крепкий столб высотой от 3 до 4 футов. Сверху на шарнире укрепляется вертикально деревянный обитый жестью обрубок в форме головы (фиг. 33) или же просто обитый жестью деревянный круг, которые от удара откидываются назад. Это и будет цель для метания. Чтобы шарнир не портился, падающая назад голова поддерживается железной или деревянной подпоркой. Столб спереди следует также обивать жестью, иначе он скоро будет испорчен острьями палок.

б) На дерновой тумбе аршина в 1½ высоту утверждается наполненная землей плетеная цилиндрическая корзина (тур), около 1 аршина высоты и $\frac{3}{4}$ аршина в диаметре, которая и служит мишенью для метальщиков.

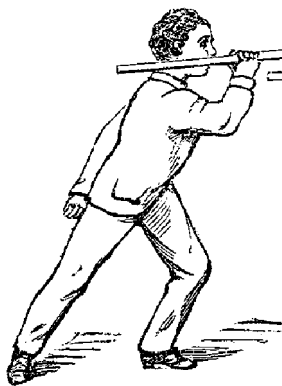


Фиг. 33

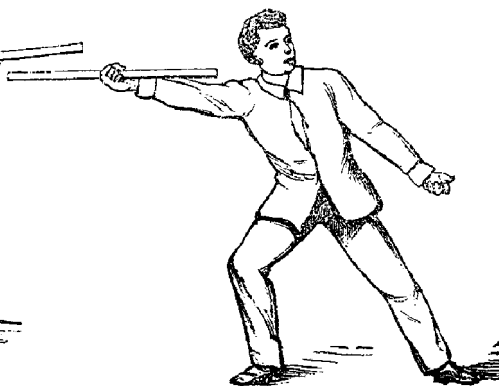
в) Можно также производить метание в высокую дерновую тумбу (около 1 сажени вышины), отметив на ней цель металлическим кольцом, укрепленным у самой тумбы на деревянной палке (как для метания мяча, но без мешка).

Примечание. Для упражнений в метании палки с младшими учениками, и вообще для упражнений в комнате, употребляется стрелка от 1 до 1 ½ аршина длиной и около ½ дюйма в диаметре с острием на переднем конце и с оперением на заднем; последнее располагается по двум перпендикулярным диаметрам, занимает от ¼ до ⅙ длины стрелки и делается чаще всего из тонкого картона. Мишенью служит деревянная доска с расчерченными на ней кругами.

§ 22. *Приемы метания палки.* Так же, как и при метании мяча, движения руки должны быть широки, развязны и сильны; быстрый поворот тела должен содействовать силе размаха. Палка берется в обхват почти посредине. Отставив назад развернутую правую ногу (или выставив вперед левую и развернув правую), метальщик приводит палку в горизонтальное положение, как на фигуре 34; при этом приспособляет свою хватку так, чтобы центр тяжести палки был несколько впереди кисти руки, и направляет конец палки против цели. Это — первый прием. По слову “два” делается размах: не отклоняя палки от цели, метальщик поворачивается на обеих пятках на четверть круга вправо (носок правой ноги обращен назад), правая рука сильно вытягивается назад, куда наклоняется и все тело; левая рука выносится вперед (фиг. 35). По слову “три”, вместе с быстрым



Фиг. 34



Фиг. 35

поворотом в первое положение (фиг. 34), палка посылается к цели. С четвертым приемом метальщик принимает основное положение, приставляя левую или правую ногу. Трудность этих приемов заключается в умении удерживать палку при поворотах и размах на надлежащей высоте и в должном направлении. Палка должна лететь по плоской дуге, не переворачиваясь на излете. “Попап” только тот, чья палка, пролетев совершенно правильно, ударила в мишень острием. Кто дает наполовину верных ударов в цель тяжелой палкой с расстояния не менее 12 шагов, тот может считаться хорошим метальщиком.

Примечание. Приемы метания палки полезно ввести в число упражнений с палкой на уроках гимнастики; при этом с третьим приемом палка не выпускается из руки, а с четвертым — ставится к ноге.

§ 23. Порядок метания такой же, как и при метании мяча. Но здесь нужна особенная осторожность: впереди находятся только очередные; все остальные — обязательно позади. Палки поднимаются самими метальщиками, когда очередные прометали все свои палки.

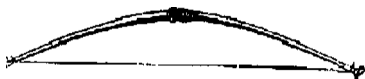
Прибавление

Стрельба из лука

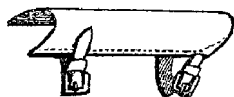
Очень хорошим дополнением к упражнениям в метании служит стрельба из лука. Тут также требуется верность глаза и сила мускулов, но при условии иной координации движений.

Лук (фиг. 36) можно сделать домашними средствами из гибкой ветви ивняка или другого дерева, но необходимо, чтобы он был достаточной длины, крепок и очень упруг. Длина дуги должна быть приблизительно в рост стрелка. Хороший лук, будучи согнут настолько, чтобы между серединой дуги и тетивой приходилась $\frac{1}{10}$ его длины, должен вполне натягивать тетиву. Середину дуги, для крепости и для удобства при держании лука, обматывают бичевкою.

Тетива изготовляется из крепкой навощенной бечевки. Середину ее для прочности хорошо также ровно обмотать шелком.



Фиг. 36



Фиг. 37



Фиг. 38



Фиг. 39

Стрелы не делаются длинными; при сильном и упругом луке в этом нет необходимости. Стрела длиной около $\frac{3}{4}$ аршина будет вполне пригодна. Центр тяжести стрелы должен быть ближе к переднему ее концу, который снабжается железным наконечником, не очень острым, чтобы стрела неглубоко входила в мишень и оттого не портилась. Задний ее конец оперяется тремя или четырьмя бородками гусиных перьев на $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{6}$ ее длины. На этом же конце делается в торце стрелы зарубка, в которую входит тетива.

Чтобы при стрельбе тетива не ударяла в левую руку, повыше кисти надевается наручник из твердой кожи (фиг. 37).

Мишени. Для сбережения стрел мишень лучше всего делать из толстого соломенного мата; ему придают вид круга, на который с лицевой стороны наклеивается толстая парусина, раскрашенная разноцветными кругами. Но можно стрелять и в деревянные щиты, если умело вынимать из них стрелы. Стрелу надо брать за невошедшую в мишень часть железного наконечника и тянуть по направлению ее длины. Земляные мишени неудобны, так как стрелы входят в них очень глубоко.

Приемы стрельбы. Стрелок становится боком к мишени, обращая к ней левое плечо. Ноги должны быть несколько

расставлены; повернутая к мишени голова слегка наклоняется вперед; левая рука с луком вытягивается горизонтально, без напряжения по направлению к цели. Стрела кладется на тетиву с правой стороны лука и лежит передним концом на большом пальце левой руки (фиг. 39). Когда левая рука поднимает лук, правая натягивает тетиву, приближая конец стрелы к правому

уху. В то же время стрелок начинает целиться, и когда тетива натянута уже достаточно сильно, выпускает стрелу. Стрелки-любители натягивают тетиву двумя или тремя первыми пальцами (но не большим), удерживая стрелку между первым и вторым. Чтобы при этом пальцы не страдали, их защищают особыми кожаными наперстками (фиг. 38).

Стрельба из слабого лука с детьми может начинаться шагов с 10-ти; взрослые и твердые стрелки, употребляя большой и сильный лук, могут увеличивать расстояние шагов до 60-ти и больше.

Порядок при стрельбе из лука тот же, что и при метании палок.



Телесные упражнения как предмет преподавания¹



I

Содержание курса. 1) Место, занимаемое телесными упражнениями в воспитании, взятом во всем его целом; отношение телесных упражнений к воспитанию физическому, умственному и нравственному.

2) Воспитательные телесные упражнения. Системы воспитательных телесных упражнений в историческом ходе их развития. Обзор современных систем телесных упражнений.

3) Анализ телесных упражнений с педагогической точки зрения и методы преподавания телесных упражнений.



Упражнение. Необходимость выяснения этого понятия.

Упражнение — работа: затрата известного количества энергии для достижения некоторого определенного результата.

Всякое упражнение есть работа, но не всякая работа **по ее назначению**, может быть названа упражнением.

Примеры: Урок гимнастики и гимнастическая работа на арене. Пианист; обучение и исполнение. Учебная мастерская ручного труда и работа столяра-мастера.

Вывод: упражнение по своему назначению есть работа подготовительная; по характеру — работа повторительная.

Определение: упражнение есть повторительная работа, производимая с целью усовершенствоваться в приемах этой работы.

¹ Бутовский А. Д. Телесные упражнения как предмет преподавания: лекции 1—14. — [СПб.]: Лит. Богданова, [1908]. — 182 с.

Такое определение обнимает собой всякое упражнение, к какой бы области человеческой деятельности оно ни относилось.

Повторение работы с целью усвоения ее приемов основано на физиологическом законе образования привычных нервных путей, по которым легче всего передаются импульсы центральной нервной системы.

Физическая работа и физическое (телесное) упражнение. Физической мы называем такую работу, которая выполняется нашими органами произвольного движения.

Физическое упражнение есть упражнение нашей способности к произвольным движениям.

Сопоставление понятий физической и духовной работы человека: В действительности нет такой физической работы, которая совершалась бы без участия духовных сил человека, так же, как нет и такой духовной работы, которая совершалась бы без участия физических его способностей. Разграничить эти две области нельзя, так как творческая деятельность человека зиждется почти всегда на хорошо воспитанной упражненной способности к произвольным движениям.

Занимаясь физическими упражнениями, человек развивает **координацию** своих произвольных движений и научается пользоваться этой координацией для данной работы при посредстве органов чувств и двигательных представлений. В результате упражнения получается умение или **навык**, который коренится столько же в физических, сколько и в интеллектуальных способностях человека. Таким образом, давая навык, физическое упражнение выполняет **образовательную задачу**.

Человек способен к очень разнообразной координации своих произвольных движений, и след., может усвоить очень разнообразные навыки. Но образовательными навыками, в отличие от навыков профессиональных, можно считать только такие, которые нужны для всякого человека, к какому бы жизненному поприщу он себя ни предназначал. Система таких навыков обуславливает собой систему **физического образования**.

Понятие об образовательной системе навыков видоизменялось в зависимости от общих взглядов на задачи воспитания (Локк, Руссо).

Какую бы работу ни исполнял человек, будет ли это в области его физических или духовных его способностей, он может

сделать ее безошибочно, с известным совершенством только в том случае, когда навык к этой работе усвоен им до **автоматизма**. Способность делать произвольные движения автоматически, по существу, есть способность низшего порядка. Все животные делают свои движения только автоматически. Но человек способен усвоить до автоматизма очень сложные, необычной координации движения, и в этом отношении автоматические навыки получают для него чрезвычайно важное значение, так как они служат для него необходимой ступенью для проявления своей творческой способности во всякой работе. Примеры: ходьба, прыжок, работа руками, музыкальное исполнение, изобразительные искусства, ремесленная работа, работа хирурга и пр.



Общие последствия телесных упражнений. Мы определили навык как явление психо-физиологическое, объясняемое способностью нервной системы к наилучшей проводимости волевых импульсов по таким путям, которые чаще других привлекаются в работу (Дюбуа-Реймон, Лагранж). Кроме выработки навыка, упражнение оказывает еще и другие влияния на организм, по большей части находящиеся в зависимости от свойства самого навыка. Эти влияния можно разделить на влияния **физиологические** и влияния **психические**.

В сфере работы, которую принято называть физической и которая требует мышечного напряжения, физиологическое влияние упражнения, помимо навыка, выражается некоторыми **общими** и **частными** изменениями в жизнедеятельности организма.

Общее физиологическое влияние упражнения заключается в изменении деятельности всех органических функций: кровообращения, дыхания, пищеварения, выделений. Симптомы этого влияния наступают обыкновенно во время самой работы и состоят в усилении деятельности сердца, в приливе крови к периферии, в учащенном и более глубоком дыхании, в обильной испарине и пр. По окончании работы эти симптомы скоро проходят, но при частом ее повторении изменения в деятельности органических функций, т. е. **общее физиологическое влияние упражнения**, получает стойкий характер. Такими последствия-

ми сопровождаются по преимуществу упражнения, требующие большой подвижности или быстрого передвижения. В зависимости от того, как ведется упражнение, мы лишь постепенно отдаляем наступление этих симптомов, втягиваемся и, следовательно, становимся выносливее, крепче, работоспособнее либо испытываем на себе их разрушительное влияние на наше здоровье.

Частное (местное) физиологическое влияние упражнения состоит в измененном, по большей части усиленном питании тех частей тела, которые работают сильнее или дольше других. Симптомы этого влияния не наблюдаются непосредственно вслед за работой. Они становятся заметными только по прошествии известного времени, после целого ряда упражнений и выражаются в стойких изменениях объема и формы не только мышечных групп, но и частей скелета. Если при работе, в особенности — напряженной, требуется всегда одно и то же положение, то человек так привыкает к нему, что, сам того не замечая, сохраняет его и по окончании работы. Это тоже местное влияние упражнения, приобретающее с течением времени устойчивый характер.

Местное влияние упражнения может быть и полезным, и вредным. Это зависит от рода упражнения и от способа его применения.

Сопоставляя различные роды упражнений, должно заметить, что упражнения подвижные, в которых участвуют все части тела и которые оказывают по преимуществу общее физиологическое влияние, гораздо более утомительны, чем упражнения даже очень напряженные, но исполняемые только некоторыми группами мышц. Это объясняется тем, что общая сумма работы в первом случае, когда работают все мышцы, даже при сравнительно небольшом их напряжении, гораздо больше, чем работа, даже напряженная, отдельных групп мышц. Этот вопрос хорошо разработан у Лагранжа (Гигиена физических упражнений). Человек, выработавший в себе способность отдалять наступление усталости при упражнениях подвижных, гораздо работоспособнее человека, развившего в себе даже огромную силу посредством упражнений местного характера. Кроме того, такие неутомимые люди пользуются обыкновенно очень крепким здоровьем, так как они обладают самым важным задатком здоровья — сильным дыханием.



Примеры общего и местного влияния упражнений.

Марафонский бег в 1896 г. и 490 г. до Р. Х.

Общее влияние при правильном ведении упражнений.

Местное влияние:

Человек военный, прошедший хорошую строевую школу.

Строевая выправка; ее ортопедическое значение (Лагранж).

Танцмейстер. Совокупность общего и местного влияния упражнения.

Идеал физического совершенства в изобразительных искусствах.

Профессиональный гимнаст-атлет. Обильная мускулатура, физическая мощь. Эстетическое значение такого развития. Образцы его в изобразительных искусствах. Физиологическое его значение. Гален об атлетах. Мнение об атлетах как о воинах. Значение мышечной силы. Индивидуальные задатки. Болезненные последствия неумеренных упражнений в напряженных движениях.

Пристрастие к упражнениям, оказывающим местное влияние. Наклонная лестница и параллельные брусья. Причины заманчивости этих упражнений: а) не вызывают общего утомления; наступление же местного утомления, по мере упражнения, отдалается; б) не требует большого места для исполнения; в) неправильное представление о значении физиологической силы. Полезные и вредные последствия такого пристрастия. Опасность нарушения общего плана гармонического развития человека. Чрезмерное развитие рук, грудных и спинных мышц в ущерб развитию бездейственных частей тела. Внешний вид таких гимнастов; ходьба в развалку.

Некоторые виды профессиональной работы. Значение преимущественного пользования правой рукой. Напряженная односторонняя работа. Стойкие следы такой работы. Деформация. Значение односторонней, даже не напряженной работы в детском возрасте.



Психическое влияние упражнений. Удовольствие как результат удовлетворения врожденной в человеке потребности в произвольных движениях.

Мужество, твердость, выносливость вследствие привычки к физической работе.

Сознание достоинства своих телесных качеств, имеющих большое воспитательное значение в юношеском и детском возрасте.

Благотворное психическое влияние упражнения в большой степени зависит от тех условий, при которых делается упражнение. Спортсмен, упражняющийся с тяжестями, и крючник испытывают не одинаковое психическое влияние упражнения.



Значение физического упражнения в воспитании. Из предыдущего анализа физического упражнения мы делаем такое заключение:

Каждое физическое упражнение может быть разобрано и оценено со стороны своего влияния на организм:

- 1) **образовательного** (координация движений, навык).
- 2) **физиологического** (общего и местного).
- 3) **психического**.



Я с намерением остановился несколько долго на этих влияниях упражнений потому, что в наше время нередко раздаются сетования, и за границей, и у нас, на недостаточное развитие в школах телесных упражнений, и в этих сетованиях упражнения изображаются только со стороны их полезного влияния на организм. Конечно, упражнения безусловно необходимы и могут принести неоценимую пользу, но только при соблюдении двух непрременных требований: чтобы в самом упражнении, по роду вызываемых им движений, были все условия для благотворного физиологического и психического влияния и чтобы упражнение преподавалось не только с пониманием технических приемов его исполнения, но и с умением извлечь из него все выгоды его влияния на здоровье и на настроение учеников или устранить и исправить его невыгодное влияние. Если этого нет, то упражняемый ребенок может оказаться несчастнее неупражняемого, так как последний страдает только от недостат-



ка обучения и может еще впоследствии восполнить этот недостаток, а первый находится в опасности вынести из упражнения одни только невыгодные его последствия.

Будущим учителям гимнастики надо это помнить. Великий шведский гимназиарх Пер Генрих Линг провел интересную параллель между упражнением и пищей. Телесное упражнение, по его словам, так же, как и пища, по количеству может быть достаточным, недостаточным и чрезмерным; по качеству оно может быть полезным и вредным и, так же точно, как и вещества, принимаемые внутрь, оно может быть целебным, но может быть и ядовитым.

Правду сказать, этот мудрый афоризм редко держится в памяти у людей, несущих на себе ответственность за физическое усовершенствование молодого поколения.



Из всего сказанного видно, что упражнениями можно пользоваться очень различно.

Можно упражнять только в навыках, развивать необходимую координацию движений для какого-либо определенного дела, не обращая особенного внимания на физиологические или психические последствия упражнений. Мы это часто видим при ремесленном обучении, при изучении механизма искусств, вообще при профессиональной работе. Это случается чаще всего, когда мастерству обучают под влиянием неотложных экономических или жизненных требований. Очень часто и само мастерство не включает в себе условий для выгодного физиологического и психического влияния. Но такое обучение следует приписать в особенности рутине и полному незнакомству с такими приемами обучения, которыми можно было бы ослабить вредное влияние изучаемых упражнений.

Такую рутину мы видим даже и в том случае, когда ремесленное обучение вводится в школу. Ручной труд. Ошибочное представление, будто он содействует физическому воспитанию. Попытки Отто Саломона и Акселя Михельсена ввести коррективы в преподавание ручного труда. Обучение письму. Забота о координации движений пальцев ради почерка, и большое невнимание к положению пишущего.

Можно пользоваться упражнениями и в другом, противоположном направлении: движения делаются не с целью приобретения навыка, а чтобы воспользоваться физиологическим влиянием движений и усилия. Врачебная гимнастика. Институты врачебной гимнастики; курорты (Рейхенгаль).

Сведущий руководитель может с пользой применять такие отвлеченные упражнения в качестве корректива против вредных условий школьного режима или ремесленного обучения. Но в воспитательной системе телесных упражнений такие упражнения могут занимать только подчиненное место. Здоровые дети должны пользоваться по преимуществу такими упражнениями, которые, вместе с полезным физиологическим эффектом, дают и целесообразные навыки. Значение резиновых тяжей, гирь, аппаратов Паза и пр.

Метод игр и спорта. Различие между детскими играми и играми для взрослых. Подвижная игра — потребность детского возраста. Гигиеническое (общее физиологическое) значение игры. Почему дети школьного возраста мало играют: нет времени и нет руководства; попытка сделать игру гимнастическим упражнением. Требуется ли большое разнообразие игр. Невысокое значение детских игр в образовательном и коррективном отношении.

Спорт. Значение спорта для подъема интереса к физическому образованию, для душевного подъема и для развития характера. Его гигиеническое (общее физиологическое) и местное влияние. Преобладание количественной стороны над качественной и возможность несоблюдения меры в упражнениях.

Состязания и призы. Применимость спортивных упражнений к условиям школы.

Игры и спорт могут входить как важная составная часть системы физического образования, но не могут одни обуславливать все ее содержание.

Гимнастический метод. В наше время под гимнастикой подразумевают совокупность упражнений в таких элементарных движениях, которые требуют подвижности и силы и тем самым способствуют правильному росту, здоровью и духовной бодрости учеников.

С конца XVIII века гимнастика почти повсеместно составляет средоточие системы физических упражнений для школь-

ного возраста. Она введена также и в войсках. Но научной разработки она еще не имеет; это метод эмпирический, подразделяющийся, в свою очередь, на несколько систем (две главные — немецкий турнен и шведская гимнастика).

Система физического образования, во всей ее совокупности, складывается обыкновенно в наше время из гимнастики (в которую включаются упражнения коррективные и обучение плаванию), игр и спортивных упражнений и некоторых упражнений, имеющих значение главным образом для развития координации движений: фехтование, танцы, некоторые виды ремесленных занятий.

Чтобы составить себе верное представление о достоинствах такой системы, нам надо познакомиться с историческим ходом ее развития и со способами ее применения в наше время.

Это и составит предмет наших будущих бесед.



ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК ТЕЛЕСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРИМЕНЕНИИ ИХ К ВОСПИТАНИЮ

Видоизменение состава воспитательных телесных упражнений в зависимости от видоизменения понятия о воспитании, взятом во всем его целом.

Две мировые эпохи в истории воспитания: до Христа и после Христа.

В эпоху до Христа в воспитании нет преемственности идей; жизнь не выходит за пределы национального быта, а поэтому и воспитание имеет исключительно **национальный** характер.

В эпоху после Христа христианские народы объединяются одним великим учением о назначении человека, и это учение полагается у них в основу воспитания. Это — эпоха **гуманного** воспитания.

Эпоха национального воспитания. Общий характер: идея воспитания духовного не противопоставляется идее физического воспитания. Воспитывается весь человек, в неразрывном единении его духовных и физических свойств.

У древних восточных народов, по мере развития идеи государственности, воспитание проходит несколько стадий: воспитание родовое, кастовое (Индия и Египет), государственное (Персия).

“Особь у этих народов — ничто. Человек считается только экземпляром рода. В Индии единичная личность уже по рождению приурочена к известной касте и в ней только и может вращаться всю жизнь. Персия обозначает собою вершинную точку восточных государств: это деспотическая держава, требующая безусловного, всепоглощающего повиновения царю как представителю государства. Этому отвечает и воспитание; оно становится государственным воспитанием и отличается национальным, народным характером” (К. Шмидт).

Главная задача воспитания родового, кастового, государственного состояла в посвящении детей в обрядовую сторону той среды, к которой они принадлежат. Физическое воспитание было в такой же степени подчинено этому принципу обрядности, как и духовное. Тут была своя неподвижная родовая, кастовая или государственная гигиена, свои понятия о физических достоинствах человека, свои приемы различных телесных искусств. Принципом такого воспитания был навык; он достигался бесконечным повторением и беспощадной дисциплиной.

В Древней Греции и Древнем Риме воспитание, в такой же степени как и у восточных народов, ограничивается пределами **национальных** интересов. Но здесь впервые человеческая личность освобождается от всеуравнивающей обрядности, кастового и государственного воспитания восточных народов. Здесь мы видим воспитание **индивидуальное**.

“В Греции средством и целью жизни была прекрасная индивидуальность. Для грека сущность человека заключалась в красоте, — в телесной и духовной красоте, совпадающей у него с добром (калокагатия). У римлян принцип воспитания выражался словами *utile et honestum* (польза и пристойность)” (К. Шмидт).

В Древней Греции духовное и физическое развитие человека находятся в таком гармоническом сочетании, какого они не достигают впоследствии ни в одну историческую эпоху.

Грекам была совершенно чужда мысль, что человек состоит из двух неравноправных частей и что он обязан развивать и об-



лагораживать только свои духовные силы. В способности телесных органов к развитию они видели настоятельное указание на необходимость их упражнения. Здоровье, телесная красота, ловкость и сила, выносливость, находчивость и присутствие духа во всяком деле ценились у греков не меньше, чем преимущества духовного развития, острота суждения и художественные способности.

Телесные упражнения (гимнастика) были для греков уже в глубокой древности **национальным элементом**, пронизавшим всю их жизнь. Они составляли существенную часть народного воспитания и народного образования. Они были установлены законом. Но в понимании их сказывалось характерное различие в зависимости от племенных особенностей. Ионическое и дорическое племена имели каждое свои предпочтительные упражнения. Это в особенности сказалось на физическом воспитании в Афинах и в Спарте.

Спартанцы были народом воинственным, и задача военного воспитания стояла у них на первом месте. Афиняне не меньше ценили физическое развитие, но понимали его не иначе, как в гармоническом сочетании с высокою духовною культурою. Таким образом, в Афинах мы видим греческое воспитание во всей его полноте и гармонической стройности; но в постоянном общении греческих племен на великих народных играх племенные особенности сглаживались; свободный грек, к какому бы племени он ни принадлежал, стремился быть выразителем той полноты интеллектуального развития, которая составляла сущность воспитания в Древней Греции.

В Афинах элементарное воспитание свободного грека поручалось педагогу и велось в семье или в небольших школах. На первой ступени обучали чтению, письму, счету и музыке и давали много простора для детских игр. Постепенно переходили к изучению грамматики, риторики и гимнастики. С наступлением юношеского возраста воспитанник начинал посещать высшие воспитательные заведения — **гимназии**.

В Спарте мальчик уже на 7-м году поступал на иждивение государства и воспитывался в общественном учреждении до совершеннолетия (18—20 л.). Воспитание было суровое. Музыке придавали не так много значения; главное внимание было обращено на телесные упражнения, применимые в военном деле.

Телесными упражнениями в гимназиях греки занимались и в зрелом возрасте и даже в старости, так как видели в них не только источник красоты и силы, но и врачебное средство против недугов.

Гимназии представляли собою общественные учреждения. Они были средоточием общественной и научной жизни в Греции. В гимназиях преподавали и вели свои беседы философы и риторы; в гимназиях же люди всех возрастов, и в особенности молодежь, занимались телесными упражнениями. Обыкновенно гимназии находились под покровительством богов Афины, Гермеса, Аполлона и располагались по соседству со священными рощами или храмами. Две из них — Академия и Лицей — связаны с именами двух великих греческих философов — Платона и Аристотеля.

Гимназия состояла (по Витрувию) из обширного квадратного двора — около 40 сажень ($\frac{1}{2}$ стадии) по стороне квадрата, окруженного с трех сторон галереей с особыми помещениями для философских бесед и публичных чтений и с четвертой замыкавшегося более глубоким зданием с приспособлениями для телесных упражнений. В этом последнем, посредине, находилась большая зала для сбора упражняющегося юношества (*ephebeum*), а по бокам ее были устроены помещения: для игры в мяч (*corryseum*), для натирания тела маслом, для обсыпания его песком, для обмывания холодной водой и, наконец, несколько помещений, образующих баню, с холодным и теплым предбанником. Это гимназическое здание носило специальное название — **палестра**.

По соседству с гимназией для бега и других упражнений, требующих простора, устраивался **стадион**, эллиптическая площадь длиной около 80 сажень (стадия), окруженная возвышающимися амфитеатром местами для зрителей.

Главное наблюдение над гимназией имел **гимназиарх**. Это была почетная должность. Телесными упражнениями ведал **гимнаст**. Он назначал упражнения соответственно возрасту и задаткам упражняющихся и следил за правильным их применением. Иногда он сам был врачом; во всяком случае, он должен был обладать сведениями по гигиене и ортопедии. В его ведении состояли **педотрибы**, учителя упражнений, техники.



Общее название телесных упражнений, которым греки придавали воспитательное значение, было **гимнастика**. Гимнос — значит голый. Гимнастика — та работа, которую человек исполняет голым. “Юношей заставляют раздеваться перед многолюдной толпой для того, — говорит один классический автор, — чтобы они привыкали заботиться о своем благообращении и не стыдились показываться голыми”. Упражнения без одежды способствовали также закаливанию тела.

Раздевшись, упражняющиеся купались в холодной воде, подвергали себя в помещениях палестры разминанию (массаж), натирали тело маслом для предохранения его от сильной испарины и для придания эластичности членам. Борцы посыпали себя, кроме того, очень тонким песком. После упражнений песок и масло соскабливали особенными ложковидными металлическими пластинками и мылись в теплой бане.

Гимнастика подразделялась на два больших отдела — **палестрику** и **оркестрику**.

Палестрика (от греческого *пале* — борьба, состязание) заключала в себе упражнения, могущие быть предметом состязания.

В совокупности эти упражнения назывались **пентатлон**, пятиборье, пять упражнений, за которые присуждались награды. (*Alhlos* — награда; *атлет* — человек, состязающийся на первенство, на приз).

В состав пентатлона входили: бег, прыжок, метание диска, метание копья и борьба. Позднее (500—400 лет до Р. Х.) к этим упражнениям присоединился еще кулачный бой.

Все эти упражнения преподавались в обдуманной последовательности. Требовалось не только развитие технической умелости, выносливости и силы, но непременно изящное, художественное исполнение движения. “Свободный грек отличался от варвара и раба изящной походкой”. Упражнениями пентатлона, в умеренных пределах, пользовались и как лечебным средством.

Бег был любимым упражнением в Древней Греции. Гомер дает любимому своему герою Ахиллесе наименование “быстроногого”. Бег разделялся на учебный и состязательный. Учебный производился при разных затрудняющих условиях: в глубоком песке, вперед и назад без поворота, на носках и пр. Состязательный бег разделялся на скорый — простой, в 1 ста-

дию, и двойной, в 2 стадии (полная окружность стадиона), — и продолжительный (12 или 24 раза по окружности стадиона). Кроме того, были особые виды состязательного бега: в полном боевом снаряжении и с факелами (ночью). Задача последнего состояла в том, чтобы добежать до цели, не потушив факела.

Опасными соперниками считались жители Крита, горцы. В Спарте в беге упражнялись также и женщины; для них уменьшалась длина пробегаемого пространства.

В Олимпии состязания начинались с бега, и победитель в беге давал Олимпиаде свое наименование.

Рассказывают, что состязающиеся в беге имели обыкновенные громко кричать. Говорят также, что бегуны иногда подвергали себя операции вырезания или выжигания селезенки, чтобы не страдать от боли в левом боку во время бега.

Прыжок: в ширину, в глубину, через препятствие. Свободный и с отягощением свинцовым грузом на плечах и на ступнях. Прыжок с галтерами (гирями) в руках для увеличения его дальности. Рассказывают о прыжке в 55 футов ширины, но надо думать, что это тройной прыжок с ноги на ногу. Опыты прыжка в ширину, с гирями в руках, в Берлинском центральном гимнастическом институте: с разбегом, прыжок в 23 фута. Условие: гири не должны быть очень тяжелыми. Игра: прыжок сомкнутыми ногами на мех, наполненный вином и обильно смазанный деревянным маслом.

Метание диска. Диск — чечевицеобразный круг, металлический, каменный или деревянный, около 7 дюймов в диаметре. Бронзовый — весом 3—4 фунта. Особенным размахом сильно бросался в даль. Упражнение очень ценилось как развивающее изящную свободу движения и устойчивость. Врачи признавали за ним гигиеническое значение. Изображения дискоболов в античной скульптуре.

Метание копья. Длина копья 4 локтя. Упражнение в метании в цель и в даль. Сильный размах. Приемы метания известны по рисункам на античных вазах. По-видимому, обучались метать и диск, и копьё только правой рукой, так как Платон настаивает на обучении метанию обеими руками. Упражнение до некоторой степени военно-подготовительное; было любимым упражнением у римлян. Помпей, Коммод и Домициан были искусными метальщиками копий.



Борьба. Задача заключалась в том, чтобы противопоставить друг другу равные силы и научиться всем хваткам и движениям. Учитель должен был наблюдать, чтобы силы напрягались не чрезмерно. Упражнение велось с постепенностью, сначала положения и приемы, потом обоюдосторонние упражнения в хватках и потом уже переходили к борьбе. Были разные виды борьбы: борьба стоя и борьба, продолжающаяся и после падения одного и даже обоих противников.

Кулачный бой. В простом виде удары наносились невооруженным кулаком. Но позднее, с развитием профессионального атлетизма, стали обматывать кисти рук грубыми ремнями или надевать рукавицы (*Ceste*) с оловянными или железными выпуклыми бляхами.

Соединение кулачного боя с борьбой — панкратион.

На состязаниях упражнения по большей части следовали в таком порядке: сначала состязались в прыжках. Все удачно выполнившие это упражнение метали копье; лучшие четыре метальщика допускались к состязаниям в беге; из них трое лучших допускались к метанию диска и, наконец, два лучших дискобола оканчивали состязание борьбою.

Оркестрика делилась на кубистику, сферистику и собственно оркестрику или танцы (*Gtrehly*, X).

Кубистика — рискованные прыжки и упражнения в равновесии, относимые в наше время к акробатическим упражнениям. Не принадлежала к воспитательной гимнастике, но была распространенной профессией, особенно в эпоху упадка воспитательных телесных упражнений. Изображения на стенах и вазах.

Сферистика. Игры в мяч, разнообразные, соответствующие разным возрастам. Мячи — от дюйма в диаметре до размера наших больших мячей; набивались перьями, шерстью, фиговыми косточками; обшивались кожей и, судя по изображениям на фресках, раскрашивались. Большие мячи были дутые. Были игры, похожие на теперешние наши, но греки не знали игры в мяч, в которой не участвовали бы руки.

В одном из помещений в гимназии, *corryuseum*, к потолку привешивали на веревке большой мяч или кожаный мешок (*corrycos*), наполненный песком или фиговыми косточками. Он служил для упражнения в нанесении ударов и в изворотливости.

Игры в мяч предписывались также и с врачебной целью.

Танцы (ритмические движения, оркестрика в тесном смысле) занимали большое место в греческих телесных упражнениях. Они делились на образовательные, мимические и религиозные.

Образовательные танцы преподавались в палестрах для воспитания изящной внешности. Религиозные танцы исполнялись при жертвоприношениях и священных торжествах. Мимические танцы состояли из ритмических движений, изображавших разнообразные душевные состояния и сопровождающие их действия. Мимические танцы послужили основанием для сценических представлений. Из этих танцев особым значением пользовался танец с оружием (пиррический), в котором быстрыми поворотами тела выражалось уклонение от ударов неприятельского оружия и вместе с тем производились подражательные движения нападения. Платон высказывал пожелание, чтобы этому танцу обучали в гимназиях.

Вообще древний танец отличался от танца позднейшего времени тем, что всегда сопровождался движениями рук и всего тела; поэтому на него смотрели не только как на превосходное упражнение для развития свободы и грации движений, но даже и как на упражнение, необходимое человеку для поддержания его здоровья.

Сравнивая древнегреческую гимнастику с упражнениями нашего времени, мы поражаемся ее простотой. Мы обставляем наши плацы снарядами, на которых приводим наше тело в сложнейшие положения; мы искусственно изыскиваем упражнения и стараемся проделать все, что только можно проделать на снарядах или со снарядами; ничего такого не находим мы у древних греков. Они знали только опорную поверхность для своих упражнений — землю. Они не знали вообще никаких гимнастических снарядов, если исключить их метательные снаряды — копьё и диск, их галтеры и ремни для кулаков. Борьба, бег, прыжок, метание копья и метание диска — эти пять упражнений составляли ядро их гимнастики; кроме того, — борьба и кулачный бой, имеющие значение больше для атлетики, и наконец, несколько гимнастических игр.

Мы можем этому удивляться; это должно нас предостерегать от бесцельной эффектной виртуозности; но мы никогда не будем в состоянии удовольствоваться одними только этими



упражнениями. Развитие, которое получила наша новейшая жизнь, и вызываемый этим развитием запрос на телесную силу и умелость, должны оказать свое влияние также и на нашу гимнастику. “Промышленность нового времени, с ее гигантскими высоко поднимающимися и глубоко опускающимися сооружениями, с ее машинами, сама приводит тело человека к необыкновенным положениям и опорам чаще, чем это случалось у древних греков; наши головокружительные подмостки, наши многоэтажные дома, могучие фабричные здания, высокие церковные башни, стремительно несущиеся поезда, минные шахты и колодцы — все это побуждает к более многостороннему телесному развитию и образованию как к необходимости, чтобы человек во всех положениях не терял головы и мог стоять на уровне своего дела; наша сложная гимнастика на снарядах постоянно развивается именно благодаря этому”. Мы пользуемся снарядами, может быть, отчасти и потому, что снаряды занимают мало места. Теперь нельзя рассчитывать на простор, как в Древней Греции. В нашем климате и в наше время нельзя также думать и о гимнастике нагишом (*Bin Die Gymnastik der Hellenen*).

При всей простоте своих упражнений древняя гимнастика оказала решительное влияние на общее развитие греческой жизни. Ни один народ в мире посредством осуществления гармонии духовного и телесного развития не достиг таких великих результатов, как греки. “Следствием и плодом гимнастического образования и связанной с ним любви к прекрасному, — говорит К. Шмидт, — были **игры и празднества греков**”. Помимо религиозного значения, они имели своим назначением гимнастику и примыкавшие к ней и в ней коренившиеся орхестические, художественные, музыкальные, научные, агонистические представления. На общественных праздничных играх каждый считал и чувствовал себя греком, а народ — греческим народом, в противоположность негрекам, варварам: здесь возвышалось и крепло национальное чувство, в душе каждого вскоренялась любовь к народу, греческий дух плотился воедино и предохранялся от раздробления как внутри, так и во вне. Национальное празднество имело целью и должно было быть, с одной стороны, отпечатком народного характера, а последний был не что иное, как приобретенная гимнастикой внешняя и внутренняя

гармония; с другой стороны — прославлением и чествованием богов, — последние же были человеческими идеальными существами, живыми и действовавшими в свободном согласии с природой: оттого-то наиболее приличным и высшим культом для них и были полные гармонии праздничные игры народа. На олимпийских, плоических, немейских и истмийских национальных праздниках гимнастика служила эстетическим представлением сложившегося в школьной гимнастике телесного бытия, а именно в виде состязания ради оливкового венка в Олимпии, соснового венка в Истме, плющевого в Немее и лаврового в Дельфах. Тут-то наслаждался эллин, любуясь мужеством молодых людей, красотой их обнаженного тела и изумительной стройностью стана, чрезвычайной ловкостью, неодолимой силой, отвагой, славолубием, вольнолюбивым настроением и безуданным порывом к победе; а потом, по провозглашении победителя и его родины, вся праздничная толпа разражалась громкими возгласами и ликованиями, подняв на плечи увенчанного победителя; поэты вроде Пиндара и Симопида прославляли его в бессмертных победных песнях, а художники-ваятели увековечивали в блестящей бронзе или мраморе” (I, 160).

Но рядом с этой благородной образовательной гимнастикой, главное содержание которой составляли пентатлон, оркестрика и игры, в Древней Греции стала возникать атлетическая гимнастика, задача которой состояла в достижении очень большого искусства в одном каком-либо роде упражнений. Обыкновенно атлеты посвящали себя кулачному бою и панкратиону, которые и были атлетическими упражнениями по преимуществу. Тут требовалась почти ремесленная выправка, которой люди отдавались с единственной целью — добиться победы на праздничных играх.

Атлетические упражнения не только не отвечали идее гармонического развития, но обыкновенно были вредны для здоровья, что было замечено уже врачами древности (Гален); состязания же атлетов заключали в себе нечто варварское, жестокое и кончались ранами, увечьем и даже смертью. При кулачном бое, как указано, рука обвязывалась ремнями с металлическими бляхами и гвоздями, и противникам позволялось прибегать ко всем возможным приемам нападения и защиты. Эти грубые, показательные состязания атлетов перестали впослед-



ствии пользоваться уважением, и сами атлеты низко упали в общественном мнении, так как не были способны ни к какой работе, ни к физической, ни к умственной. Даже на войне они никуда не годились, несмотря на их чрезвычайную силу. У них не было двух главных качеств, нужных для военных людей, — подвижности и выносливости. Атлетика привела, наконец, к вырождению истинной гимнастики и к упадку гармонических основ греческого воспитания.

В эпоху упадка образовательной гимнастики в стадионы и гимназии, рядом с атлетами, получили доступ акробаты, жонглеры и кубисты, дававшие свои представления за деньги. В кубистике (рискованных прыжках и равновесии) отличались и женщины. Но это было искусство рабов. Благорожденный грек охотно смотрел на такие представления, сам, однако, считал их для себя унижительными. Судя по дошедшим до нас изображениям, акробаты и кубисты достигали высокого совершенства в своем искусстве.

Физическое образование в Древнем Риме. Римляне не имели гимнастики как народного учреждения. В физических упражнениях они видели две задачи: укрепление здоровья и военную подготовку. Римляне времен республики закаляли себя тяжелыми полевыми работами, которыми, в противоположность грекам, благородные патриции занимались в такой же первобытной простоте, как и плебеи. Телесные искусства высоко ценились у римлян, но они смотрели на них только с точки зрения практического их применения. Греческую гимнастику они узнали уже во времена ее упадка; они охотно упражнялись в беге, прыжках, плавании, верховой езде; большое пространство получили у них игры в мяч; помещения для этих игр устраивались на открытом воздухе, при банях, а иногда и в собственном доме у самой купальни, так как игра в мяч всегда предшествовала купанию; но на греческие гимназии и палестры римляне смотрели, как на места для праздного препровождения времени. От борьбы и кулачного боя их отвращала связанная с этими упражнениями у греков нагота, которую они считали неприличной.

Во времена императоров необычайное развитие получили народные зрелища и состязания в амфитеатрах и цирках; но и в этот период римляне были более склонны смотреть на со-

стызания профессиональных атлетов, чем принимать участие в состязаниях перед публикой. Действующими лицами в этих состязаниях были рабы или наемники.

Таких общественных состязаний, в которых принимали добровольное участие римские свободные граждане, было немного. Сюда относятся так называемые Троянские игры, положившие, как думают, начало средневековым рыцарским турнирам. Они состояли из кавалерийских маневров различными аллюрами, причем дружины, по 12 человек каждая, производили атаки и отражения, подражая боевым движениям.

Устраивались также примерные морские сражения, иногда в огромных искусственных бассейнах, в которых свободно двигались несколько десятков кораблей.

Любимым состязанием в Древнем Риме были конские ристалища. Легкие двуколые колесницы запрягались двумя и четырьмя конями. Состязания производились в цирках. В эпоху наибольшего развития этих состязаний участники их стали делиться на партии (белые, красные, зеленые, голубые, золотые, пурпуровые), соперничавшие одна с другой на всем пространстве Римской империи и придававшие своим распрям политическое значение.

Методическое гимнастическое обучение мы видим только у **римских солдат**. Рекруты должны были прежде всего изучить военный шаг. Они должны были упражняться в беге, чтобы стремительно нападать на неприятеля, делать разведки и настигать бегущих. Они прилежно упражнялись в прыжке, чтобы преодолевать препятствия. Все они без исключения должны были уметь плавать, не только пехотинцы, но и кавалеристы. Фехтованию они обучались сначала с плетеными щитами и тяжелыми деревянными палками, направляя удары в толстые деревянные стойки. Очень большое значение придавалось прыганью на лошадь. Деревянные лошади ставились зимой под крышею, летом на воздухе, и солдаты должны были учиться прыгать, сначала невооруженные, потом, при возрастающей ловкости, в полном вооружении и снаряжении. При этом обращалось внимание, чтобы каждый прыжок изучался и справа и слева, и чтобы как посадка, так и спрыгивание делались ловко, даже с обнаженным мечом или с копьём в руке (C. Euler. *Die Geschichte des Turnunterrichts*).



СРЕДНИЕ ВЕКА

Духовно-схоластическое воспитание

Падение язычества. Уничтожение памятников классического мира. Последняя олимпиада (392—396 гг. по Р. Х.). Новые нравственные идеалы: воспитание души для жизни в Боге и умерщвление плоти как источника соблазна и греховности. Воспитание в руках средневекового духовенства. Монастырские, кафедральные и церковные школы. Характеристика средневековой школы (X век), по К. Шмидту. Предметы преподавания — светские и богословские. Светские: элементарная ступень — грамматика, риторика и диалектика (тривиум); высшая ступень — музыка, арифметика, геометрия и астрономия (квадривиум). Все вместе — семь свободных искусств. Богословские предметы — Библия и богослужебные книги.

Методы обучения: заучивание наизусть правил и формул на латинском языке. Истинным признавалось только то, что утверждено авторитетом церкви. Логическая мысль могла работать только в пределах этих утвержденных истин. Самостоятельное исследование считалось ересью, пытливость в области естествознания — колдовством.

Дисциплина: посты, бичевания и розги. Наказывались палками и учителя из монастырской братии и служек, если настоятель находил, что ученики дурно учатся.

Распущенность школьных нравов.

Праздники; комедии и мистерии. Пение праздничных песен перед домами обывателей. Дни веселья с временным прекращением авторитета наставников: кости, карты, вино; игры и состязания: бег, борьба, перетягивание, кидание камней и пр. Для маленьких — детские игры: кубарь, обруч, прыганье, кувыркание и т. п.

Принцип гармонического воспитания человека потерян для школы на многие века. Он не восстановлен еще и в наше время. Живучесть школьных средневековых порядков. Наша русская бурса в описаниях Гоголя и Помяловского. Консерватизм школы как явление всеобщее. На-

блюдаемые в современной школе следы ее средневекового происхождения.



Рыцарство и его воспитание. Влияние крестовых походов на образование и укрепление рыцарского сословия. Рыцарь как воин, свершающий свой христианский подвиг в далекой земле, в борьбе с неверными. Сознание подвига и чувство чести. Корпоративное единение рыцарства на идеальных началах охранения церкви и защиты женщин и всех обездоленных. “Душу Богу, жизнь королю, сердце даме, честь себе”.

Дети рыцарей посещали иногда монастырские школы, однако рыцарское образование не ограничивалось семью свободными искусствами. Они прибавили к ним семь совершенств или семь благородных пристрастий дворянства: верховую езду, плавание, стрельбу из лука, фехтование, охоту, игру в шахматы и стихотворство.

“В Зеркале рыцаря” говорится: “Совершенный человек должен любить семь искусств: во-первых, ездить верхом, быстро садиться и соскакивать, ездить рысью и вскачь, на скаку поднимать что-нибудь с земли; во-вторых, плавать и нырять, переворачиваться (в воде) с живота на спину; в-третьих, стрелять из самострела (арбалета), пиццали и лука; в-четвертых, подниматься на лестницы, лазить по шестам и канатам; в-пятых, хорошо турнировать, воевать и поражать; в-шестых, бороться, защищаться оружием и фехтоваться правой и левой рукой, прыгать в длину; в-седьмых, хорошо держать себя за столом, танцевать и быть любезным, и хорошо понимать игру в шахматы”. (*C. Euler. Gesch. d. Turnunterrichts*, 10).

Рыцарские замки были образовательными учреждениями для рыцарских игр и телесных упражнений. Воспитание начиналось с семилетнего возраста и продолжалось до 21 года. Все это время посвящалось учебным занятиям и службе (Шм.). Чего впоследствии рыцарь требовал от других, то должен был наперед изведать собственным опытом. Для того чтобы отрок испытал строгую и беспощадную дисциплину, его с 7-ми летнего возраста отдавали из родительского дома в чужой королевский двор или к какому-нибудь чужому ры-



царю с тем, чтобы он большей частью вместе с другими отроками, привыкал там к службе и придворному обращению. Последнему он легче всего обучался, находясь непосредственно при знатной даме. С 7-ми и до 14-тилетнего возраста он в качестве **пажа** посвящался ее службе: он обязан был прислуживать ей за столом, исполнять все ее поручения и приказы, быть у нее на посылах, сопровождать ее в путешествиях, на прогулках и на охоте.

Отрока, поступившего ко двору, звали юнкером, гарсоном, пажом.

Если при дворе находилось вместе несколько отроков, то надзор за ними поручался “смотрителю”, какому-нибудь испытанному, сведущему оруженосцу или рыцарю. В часы досуга воспитанник под руководством этого смотрителя предвкушал удовольствия турнира, учился владеть копьем и самострелом; одна партия товарищей отстаивала какую-нибудь дорогу, а другая пыталась завладеть ею и т. п. Эти воинственные игры сменялись рассказами о войне, о подвигах в далеких землях; беседами об охоте, об искусстве дрессировать птиц и собак. Мальчика обучали пению и игре на струнном инструменте. Он рано бывал в состоянии забавлять собравшихся гостей трогательными романсами и воинственными песнями (*Roy*).

Четырнадцать лет, отслужив даме, отрок в качестве оруженосца поступал на службу к господину. В белом платье, держа восковые свечи в руках, подходил он с родителями к алтарю, где патер вручал ему шпагу с перевязью, вместе с чем связано было разрешение носить серебряные шпоры. Передача шпаги в Германии сопровождалась пощечиной в знак того, что отрок вышел из возраста телесных наказаний; с этой поры он мог подвергнуться разве удару мечом от разгневанного рыцаря.

Оруженосцы разделялись на несколько степеней, смотря по должности: при господине, при даме, при оружии, при охоте, в покоех, у стола, при погребе, в конюшне. В походе отряд оруженосцев ехал за рыцарским строем и каждый оруженосец вел боевого коня (*destrier*) своего рыцаря. При виде опасности рыцарь пересаживался на боевого коня, а оруженосец внимательно следил взором за своим господином, чтобы быть под

рукою на случай надобности: отрезать удар, переменить оружие, подвести свежего коня, перевязать рану, вынести с поля битвы. Для всего этого требовалась большая выучка. Оруженосцев, прошедших все должности, посылали к чужим дворам и в отдаленные земли для изучения рыцарских обычаев и новых способов боя.

Обыкновенно накануне турнира происходило состязание оруженосцев. Отличившиеся в этом предварительном бое, допускались иногда и к участию в рыцарском турнире, получая вместе с тем и сами рыцарское достоинство.

Чтобы удостоиться рыцарского звания, оруженосец должен был иметь не менее 21 года от роду и должен был быть свободен от телесных недостатков: никто, будучи хром, слеп, горбат, не мог быть рыцарем. К обряду посвящения готовились постом и молитвой. Приняв накануне ванну, как бы новое крещение, посвящаемый проводил ночь в церкви (исполнял обряд, называемый *la veille des armes*). Наутро восприемники облачали его в белую одежду, повязывали на шею шарф и привязывали к нему меч с крестообразной рукояткой. В таком одеянии посвящаемый торжественно каялся в грехах, причащался св. Таин и давал клятвенное обещание нерушимо исполнять все рыцарские постановления. После этого старший из восприемников давал ему “акколаду”, удар плашмя по плечу холодным оружием; вместе с тем, ему подвязывали золотые шпоры и подавали щит с его гербом. Торжество вооружения нового рыцаря завершалось празднествами, тем более пышными, чем выше было его звание.

Таковы были церемонии посвящения в мирное время, при королевских или княжеских дворах. В военное время рыцарское достоинство давалось среди лагеря, на поле битвы, перед сражением или после победы, иногда на бреши стены, только что взятой приступом (*Roy*). Приняв акколаду во имя св. Троицы и св. Георгия, такой рыцарь сразу отправлялся в самую густую свалку “зарабатывать себе шпоры” (*gagner ses éperons*) и часто платил за них своей жизнью. Эти случайные рыцари не всегда принадлежали к дворянскому роду и не получали права иметь свое знамя (быть *chevaliers-bannerets*).

Странствующие рыцари. Рыцари-поэты и певцы (миннезингеры и трубадуры).



Турниры. Объявление через глашатаев (герольдов). Бой несмертельным оружием и через барьер. Судьи. Главное оружие турнира — пика. Общие примерные бои. Провозглашение победителя. Награды: перевязь, шарф, золотая цепь и пр. Карусели. Смерть Генриха II на турнире в 1559 г. Падение рыцарства. Изобретение пороха. Подъем среднего сословия и его враждебное отношение к рыцарству.

Следы рыцарства в нравах и в образе жизни культурных классов европейского общества. Наше современное представление о рыцарских качествах: честь, верность, покровительство слабым, стремление к подвигам; идеализм. Качества, не теряющие своего облагораживающего значения даже в таком типе, как Дон Кихот.

Впервые в истории рыцарство облагородило и идеализировало женщину, даму. Влияние рыцарского отношения к даме на смягчение нравов и на формы общения.

Уважение к чужому достоинству, понятие о приличии, все, что подразумевается под словом “благовоспитанность”, — все это получило свое начало в кастовом, рыцарском обиходе и теперь стало общим достоянием всего образованного класса.

Щепетильность в делах чести и, как следствие ее, — одиночество.

Существующие в наше время во всех государствах военно-учебные заведения ведут свое происхождение без перерыва от рыцарских школ. Термины — юнкер, кадет, паж — рыцарские термины.

Формальные остатки рыцарского времени: ношение холодного оружия как почетного знака чиновного достоинства. Дворянские гербы.

Телесные упражнения, оставленные нам рыцарями. Школа верховой езды (карусели). Фехтование. Школа танцевания (искусственные, салонные танцы, в отличие от народных.) Упражнения военного характера: эскалады, плавание, борьба. Рыцарству же обязана своим происхождением светская музыка (в отличие от духовной): романсы, куплеты, жесты, баллады, сонеты.

Воспитание среднего сословия. В XIII и XIV веках усиливаются городские общины. Они находятся в постоянной

борьбе с феодальным дворянством. “Мещанство, — говорит К. Шмидт, — нанесло первый удар феодальной системе и присоединило к духовенству и дворянству третье сословие. В основных чертах своих оно в одно и то же время развилось в Италии, во Франции и в Германии. Быстро распространилось оно по всей Европе, а в XIII и XIV столетиях достигло как внутреннего, так и наружного расцвета”.

Среднее сословие опиралось на принцип **труда**. Оно впервые во всемирной истории освободило и облагородило настоящий производительный труд как в политическом, так и в социальном отношении. В древних государствах труд предоставлен был в руки рабов, вольноотпущенников и иноземцев, и ремесленник не был гражданином; здесь, напротив, ремесленник сам заседал в городской думе, принимая участие в делах правления, составляя ядро постоянного вооруженного городского войска, пользовался в своем сословии таким значением, как и родовой патриций. На чувстве этой силы основывалось слияние горожан в мелкие группы, в корпорации, цехи или гильдии. Возникшие сначала лишь для подъема и охранения промышленных интересов, эти цехи скоро приобрели политическое и военное значение. Каждый цех должен был содержать на своем иждивении военный отряд для защиты городских интересов.

Чем больше подымались торговля и промыслы в городах, а вместе с тем увеличивалось также богатство и любовь к искусству и наукам, тем сильнее пробуждалась в них потребность иметь отвечающие их положению и требованиям образовательные заведения. Таким образом возникли **городские школы**. Хотя они и не могли возвыситься над своей эпохой, однако проявили существенный успех в том, что уклонились от схоластически-духовной школьной системы. Чтение и письмо преподавались в них на родном языке и одним уже этим они примкнули к практической жизни.

Находясь в необходимости содержать военную силу, городские общины заботились и о физическом образовании своей молодежи. Это образование во многих отношениях отличалось от рыцарского.

Городские общины содержали пехотную милицию. Пехота не могла носить тяжелого рыцарского вооружения. Надо



было заботиться об иных средствах защиты и нападения. Отсюда большое развитие упражнений в стрельбе из самострела, лука, а позднее и из огнестрельного оружия. Вместе с тем разрабатываются приемы владения оружием более легким, чем рыцарское, но именно вследствие своей легкости и более опасным. По примеру ремесленных и торговых цехов и гильдий, в XIII в. начинают образовываться братства или цехи стрелков, а в XIV в. фехтовальные братства. Особенное значение получили братства св. Марка и св. Вита, распространившиеся по всей Германии. Известно, какую силу выказала английская пехота в битве при Азинкуре (1415) именно своим умением стрелять из лука. Что касается фехтовальных цехов, то они положили основание новым приемам фехтования, приемам, при которых оружие употребляется столько же для защиты, сколько и для нападения. Дворянство смотрело сначала с пренебрежением и на легкое оружие, и на приемы фехтования, родившиеся у ремесленников, но изобретение пороха принудило его обратиться к этому новому фехтованию, которое, постепенно совершенствуясь, легло в основу нашего теперешнего фехтования шпагой и саблей.

Эти военные упражнения были предметом систематического обучения. Но в городах, при большом развитии общественной жизни, во время праздников и ярмарок, молодежь охотно устраивала состязания в разных телесных искусствах, общественные игры и общественные танцы. Разного рода рискованные состязания на призы (лазанье на мачту, попадание в движущуюся цель и т. п.) ведут свое начало с этого времени. Странствующие акробаты, эквилибристы и жонглеры. Состязания между цехами и частями города. Народные танцы.

Рыцарские и городские упражнения в университетах.



Общая характеристика средневекового периода:

1. Духовно-схоластическое воспитание. Отсутствие заботы о физическом развитии.
2. Рыцарство. Упражнения сословного и профессионального характера.

3. Города. Ремесленный и художественный труд. Стрелковые и фехтовальные братства. Народные упражнения и забавы.



ВОПРОС О ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ТЕЛЕСНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В XV И XVIII ВЕКАХ

Литература. В эпоху возрождения наук и искусства против застывшей духовно-схоластической учености восстали люди, стремившиеся к свободному гуманному образованию, при котором христианский дух сочетался бы с идеей гармонического развития человеческой личности на началах, возвышенных великими философами древнего мира. Во всех появлявшихся с того времени педагогических трактатах вопросу о телесном развитии отводилось большое место. За этот длинный период времени в педагогической литературе твердо устанавливается необходимость таких телесных упражнений в школе, которые, не имея определенного профессионального значения, содействовали бы развитию общей умелости и работоспособности, а также и укреплению здоровья учеников. Но по вопросу о составе таких упражнений у авторов нет полного единства во взглядах. В этом отношении их можно разделить на три группы.

а) Писатели, стремившиеся к возрождению греко-римской гимнастики (итальянские гуманисты XII—XVI вв. — *Marpheus Vergües*, *Hieronimus Mercurialis* и др.).

б) Деятели Реформации — Лютер, Цвингли, — высказавшие слово одобрения упражнениям рыцарским и народным (фехтование, борьба, музыка, танцевание, плавание) и признавшие допустимость их для школьного юношества.

в) Писатели критического направления, Рабле и Монтень. Рабле дает изумительную массу форм упражнений; игры тоже поражают своим числом и разнообразием (сатирическое преувеличение). Монтень говорит: “Воспитывать не только тело и не только душу, но человека целиком”. С этой целью он рекомендует приучать воспитанников к труду и закалять их против всех случайностей жизни. Предлагаемые им

упражнения: бег, борьба, музыка, танцы, верховая езда, фехтование и охота.

Особое место, по их влиянию на распространение физических упражнений в школе, занимают Локк и Руссо.



Действительность. Телесные упражнения удержали свое место в воспитании детей высшего класса и в военно-подготовительных заведениях, называвшихся рыцарскими академиями. В городах сохранили свое значение народные упражнения. Дух рыцарских упражнений сохранился также и в университетах.

Но общеобразовательная средняя и низшая школа оставалась без всяких забот о физическом развитии до конца XVIII в., когда впервые была разработана система воспитательных телесных упражнений, получивших название “Гимнастика для юношества”.

IV

ПОСЛЕ РУССО

Влияние Руссо. Попытки осуществить идеи Руссо в общественном воспитании.

Иоганн Бернгард Базедов, основатель филантропина в Дессау. 1774. “Первая большая нормальная школа для человечества”. Два состава учеников: из богатых готовили людей, из бедных (фамулянтов) — школьных учителей. Правила филантропина: 1. На сон 7 ч.; на еду, питье, одевание и разные удовольствия — 6 ч.; на строжайший порядок относительно жилища, одежды, приборов, книг, счета и писем — 1 ч.; на учебные занятия — 5 ч.; на танцевание, верховую езду, фехтование и музыку — 3 ч.; на несколько трудную, но не грязную ручную работу — 2 ч. — 2. Летом встают в 5 ч., ложатся в 10; зимою встают в 6 ч., ложатся в 11. — 3. В пределах филантропина допускается ходить не иначе как в мундире. — 4. Пансионеры за обедом едят два блюда, за ужином — одно.

Право выбора между имеющимися разными блюдами считается одной из низших наград. — 5. В каждый месяц полагается по одному казусному дню в 24 часа. В этот день пансионеров мало-помалу приучают поститься до 2 часов, а потом до вечера есть сухую пищу и пить воду, находиться в холодных комнатах или под открытым небом (но хорошо одетыми), ночью спать на полу или на соломе и при всем том оставаться довольными. Воспитание таким образом подготавливает к случайностям жизни. — 6. До 12-летнего возраста требуется слепое или монастырское повиновение. Только старшие пансионеры вольны, если дело терпит замедления, наперед справиться о причине приказания и затем выразить свое возражение или желание. — 7. Одни только механические работы пансионера подлежат наказанию; умственные же стараются поддерживать, облегчая, постепенно развивая, подавая пример, убеждая и наставляя. — 8. До 12-летнего возраста пансионеру никогда не задают ничего затверживать наизусть. — 9. Обыкновенные наказания за ошибки и проступки состоят в уменьшении одобрительных точек, в замене учебного урока часом ручной работы; в скуке в пустой комнате, из которой нельзя смотреть в окно, но слышен вблизи приятный шум веселящейся или учащейся молодежи и пр. Чувственно приятные награды выдаются лишь с тем, чтобы награждаемый пригласил к соучастию одного, двух или трех из своих хороших друзей. Величайшая награда для взрослых состоит в почете заседать в течение некоторого времени в дирекции или в качестве простого слушателя, или в известных случаях также в качестве гласного. — 10. Пансионер 12 лет от роду с ведома дирекции избирает себе одного из согласных на это товарищей в особенные друзья. Потом заботятся, чтобы эта дружба росла и поддерживалась благонравным и приятным образом. — 11. Ни одним пансионером не пользуются в виде предателя или доносчика на товарища, особенно младшим в виде доносчика на старшего. — 12. Во время преподавания, за исключением письма, рисования и чтения, пансионеры не сидят, но стоят, ходят и двигаются, так что до 15-летнего возраста им приходится сидеть не более как по три или четыре часа в день. Так, например, география изучается на двух в поле раскинутых полушариях, на поверхности которых распределены суша, вода и пр. и которые, конеч-



но, не шарообразны, но немного лишь выпуклы, так чтобы по ним можно было ходить и прыгать. Вообще все необходимые предметы памяти в истории, географии, грамматике, арифметике и пр. преобразуются в игру, связанную с удовольствием и движением, пока приобретенная таким путем способность не доведет учащихся до того, чтобы они в более зрелом возрасте были в состоянии заниматься сидя. Впрочем, как бы на самом деле ни были громадны успехи в языках, науках и искусствах, ничто, однако, не окажется столь важным, как попечение об естественном зародыше человеколюбия, добродетели и невинного довольства.

Успешные результаты наглядного метода преподавания на публичном испытании 1776 г. Преувеличения. Резонерство. Отношение к половому вопросу. Религиозное воспитание: “Религию преподавать в юности в самом простом виде, не обращая внимания ни на секты, ни на партии. Благочестивые люди всех веков и всех наций согласны между собой в главном понятии о познании Отца вселенной и о почитании Его праведными делами. Догматы церкви принадлежат позднему возрасту”. Преувеличение на практике и в этом отношении.

В первые три года существования филантропина телесные упражнения, на которые ежедневно отводили по три часа, были поставлены, по-видимому, нетвердо вследствие отсутствия учителей, а может быть, и по недостатку места. Но в 1777 г. герцог дессауский отдал прилегающий к замку сад для игр и упражнений филантропина. Он и его супруга участливо относились к воспитанникам и устраивали для них игры, как бег взапуски, битье горшка, стрельбу из лука. Рядом с этими рыцарскими или дворянскими упражнениями были и другие, “не менее хорошие, часто еще более целесообразные гимнастические упражнения”. Их описывает Фит: “ходить и делать разные движения на свободно лежащем эластическом круглом бревне; носить мешки с песком или другие тяжести вытянутой рукой; бегать, прыгать в длину, в высоту, в глубину; кататься на коньках и т. д.”. “Различные гимнастические игры, как мяч, кегли, обручи, качели”. “Довольно долгое время, — говорит Фит, — все это делалось с большим воодушевлением”.

Во всем этом действительно можно видеть начало школьной гимнастики.

В 1782 г. в Дессауском филантропии находилось 52 питомца из всех стран Европы, от Риги до Лиссабона. Но с 1778 г. он не состоял уже больше под руководством Базедова. Общественное мнение постепенно охладело к этому заведению, директора менялись в нем из года в год, вследствие чего в 1793 г. оно окончательно погибло. Бывшие его учителя открыли филантропиины в других городах Германии, но и эти новые заведения существовали недолго. Одно из них приобрело, однако, большую известность тем, что в нем, собственно, было положено прочное основание методу телесного воспитания и образования, применимому во всяком учебном заведении. Это был филантропин в **Шнепфентале**, близ Готы. Он был основан известным педагогом Зальцманом, бывшим деятелем в Дессауском филантропии. В Шнепфентале появился человек, которого, по справедливости, должно считать основателем школьной гимнастики. Это был **Христоф Фридрих Гутсмутс** (1759—1839).

“В 1785 году, — рассказывает он о себе, — пришел я в Шнепфенталь еще юношей. Зальцман повел меня на прекрасный плац и показал: “Вот наша гимнастика”. На этом небольшом плацу, на опушке дубовой рощи, развилась мало-помалу немецкая гимнастика. Истинный немец, Зальцман оказал ей здесь свое покровительство, и лишь в немногих шагах отсюда покоится земная часть этого превосходного человека. Здесь тешились мы ежедневно пятью упражнениями в их первых неупорядоченных началах. Они перенесены сюда из Дессау, где прежде был Зальцман. Сам ли Базедов, или кто другой был там занят мыслью приспособить несколько к употреблению греческое телесное воспитание, — мне неизвестно. Зальцман скоро поручил мне руководство этим первым началом упражнений. Я понимал их значение. То, что я вырыл из старой кучи, из исторических остатков ранней и поздней древности; то, что размышление, а иногда и случай давали мне в руку, было здесь постепенно, день за днем, предметом веселого испытания. Так умножались главные упражнения, распадались то тем, то другим способом на новые виды и новые задачи и подводились под правила, которые не всегда было легко для них установить. Так возникла впервые, после семи лет в первом издании моей гимнастики, эта первая новая обработка очень забытого и только в исторических указаниях существующего предмета”.

В 1793 г. Гутсмулт издал свою знаменитую “Гимнастику для юношества”. Это первое практическое руководство по гимнастике, послужившее основанием всех последующих учебников и заслуживающее до сих пор еще самого серьезного понимания как попытки поставить телесные упражнения в органическую связь с другими сторонами школьного воспитания.

В предисловии Гутсмулт говорит, что “истинная теория гимнастики, — он это знает, — должна быть построена на физиологических основаниях”, но он просит не искать такого совершенства в его работе. Она основана только на надежном опыте восьмилетней практики. Книга состоит из трех отделов.

В первом отделе Гутсмулт с воодушевлением и литературным талантом говорит о пользе гимнастики, о пренебрежении к ней в современном ему обществе и о необходимости применения ее в качестве воспитательного средства. Он посвящает этим рассуждениям пять глав.

Во втором отделе описываются гимнастические упражнения. Гл. VI — Общие указания. VII — Прыганье. VIII — Ходьба и бег. IX — Метание. X — Борьба. XI — Лазанье. XII — Равновесие и балансирование. XIII — Поднимание и ношение тяжестей. Проба спины. Перетягивание. Прыганье с веревочкой и с обручем. XIV — Танцевание. Военные упражнения.

Третий отдел. Гл. XV — Купание и плавание. XVI — Другие нужные упражнения: опасность от огня, бдение, пост. XVII — Громкое чтение и декламация. XVIII — Упражнения органов чувств. XIX — Обзор гимнастических упражнений по частям тела. XX — Метод, распределение времени. Общие правила. XXI — Ручной труд.

Из простого перечня глав видно, что Гутсмулт так широко охватил область телесных упражнений, как никто ее не охватывал ни до, ни после него. Его книгу можно считать основной книгой всякого гимнастического обучения.

Он воспользовался упражнениями древнегреческими, рыцарскими, народными, университетскими и военными. При соединении к телесным упражнениям чтения и декламации, упражнения органов чувств, ручного труда и упражнений в выносливости и находчивости показывает глубокое его понимание задачи физического развития.

Назвав свои упражнения гимнастикой, он не воскресил древнегреческой гимнастики, но он усердно изучил ее и, где было можно, пользовался ее формами.

Он составил также превосходный сборник игр, который и до сих пор не утратил значения полезного руководства.

Но Гутсмутс не дал в своей Гимнастике законченного предмета школьного обучения. Метода он не выработал. Он дал огромное количество упражнений и предоставил дилетантскую свободу учителю. Следовать по его пути могли только талантливейшие из его учеников. Поэтому, как увидим ниже, гимнастика Гутсмутса скоро изменила свой вид и выработалась у его последователей в акробатику.

Гутсмутс, занимаясь в Шнепфентале гимнастикой, был в то время учителем географии, технологии и французского языка.

В 1817 г. Гутсмутс издал новое руководство по телесным упражнениям *“Turnbuch für die Jöhnedes Vaterlandes”*. Это уже не педагогическая гимнастика, а “руководство для взрослых юношей, которые хотят посредством чтения достигнуть более зрелых взглядов на телесное воспитание и турнкунст”. Этой книгой Гутсмутс как бы присоединяется к тому движению, которое возбуждено было Яном и его последователями.

Одновременно с Гутсмутсом большое влияние на распространение телесных упражнений оказал **Фит**. Он написал “Опыт энциклопедии телесных упражнений”, в 3 томах. 1. История телесных упражнений. 2. Система телесных упражнений. 3. Приложения.

Обилие материала, собранного Фитом. Описание характерных упражнений, танцев и игр у древних народов: евреев, финикиян, египтян, греков, римлян, мавров, скифов и пр. Вторая часть включает классификацию телесных упражнений и разбор их значения и пользы. Упражнения разделены на гимнастические и рыцарские. К первым принадлежат бег, прыжки, метание, плавание; ко вторым — танцы, верховая езда, фехтование. Полезное действие упражнений, по Фиту, заключается в том, что они сохраняют здоровье, увеличивают мышечную силу, содействуют развитию красивых форм тела, придают движениям точность и уверенность, воспитывают бодрость и решительность и повышают потребность в умственной работе. Кроме того, они отвлекают от раннего проявления половых потребностей.

Очень обстоятельно разработаны у Фита также и методические правила преподавания телесных упражнений.

Энциклопедия Фита по богатству материала и по тщательной его разработке — явление единственное в своем роде. До сих пор никто другой не отважился приниматься за эту задачу. Фит не нашел себе преемника.



Распространение гимнастики Гутсмутса. В 1799 г. ученик его **Нахтегаль** открыл в Копенгагене, с одобрения датского правительства, **гимнастический институт** с целью подготовки учителей гимнастики для школ и для войск. Отсюда, как увидим ниже, гимнастика проникла в Швецию.

Распространителями метода Гутсмутса в других странах были Аморос во Франции и Клиас в Швейцарии, Англии и Италии.

Франсуа Аморос (1770—1847). Отставной полковник испанской службы. В 1817 г. открыл частное гимнастическое заведение в Париже. В 1820 г. сделан начальником основанной в этом году военной гимнастической школы, куда приходили заниматься и ученики гражданских школ. В 1834 г. Сделан инспектором гимнастики во Франции. Написал сочинение: *Manuel d'éducation physique gymnastique et morale*. 1830. В этой книге формы упражнений заимствованы у Гутсмутса. На практике Аморос придавал упражнениям акробатический характер. Французская гимнастика сохраняет эти черты и до настоящего времени: прыжок с сомкнутыми коленями, трапедия, напряженное и преувеличенное исполнение многих упражнений.

Клиас, швейцарец (1782—1834). В 1814 г. — швейцарский офицер. Отдался исключительно преподаванию телесных упражнений. Приглашен в Англию для преподавания гимнастики в войсках; чин капитана английской службы. Возвратился в Швейцарию. Преподавал в Италии и во Франции. Написал несколько сочинений о гимнастике. Пишет, что был в особенности одушевлен идеями Гутсмутса (но ценит также и Яна). Одно из его сочинений посвящено гимнастике для женщин. Упражнения в те же, что и у Гутсмутса;

кроме того, он изобрел треугольную трапецию (*Friangel*), для которой выработал много форм упражнений. Сочинения его, в подлиннике и в переводах, были распространены по всей Европе.



Свободные упражнения. (*Freiübungen*) были впервые применены в школе Песталоцци, в Ивердоне. Задача обучения заключалась в выработке свободы и правильности движений. Но к гимнастическому обучению тут примешивались и посторонние задачи: учитель превращает движение или положение в задачу и формулирует для нее данные; ученики исполняют и потом описывают с математической, механической и физиологической точностью, что ими было сделано.



Фридрих Людвиг Ян (*Jahn*) и новое направление в немецкой гимнастике. Ян родился в 1778 г.; сын пастора. Студент в нескольких университетах. Литературная деятельность: *Deutsches Volksthum* (Немецкая народность). В 1809 г. в Берлине учителем в пансионе Пламана. В 1811 г. упражнения с учениками на Газенгейде, близ Берлина. Упражнения называются не гимнастикой, а **турнен, турнкунст**. Гимнаст — **турнер**. Сотрудники Яна — Фридрих Фризен и Эйзелен. Характер турнерских упражнений. 1813 г. и война за освобождение. Ян и его турнеры записываются в волонтеры и входят в состав Лютцовского легиона. Популярность Яна; продолжение турнерских упражнений на Газенгейде. Книга *Deutsche Turnkunit*. Ученики Яна кладут первое начало образованию турнфрейфов в разных городах Германии. Турнен становится делом парадным, и до сих пор он составляет одну из отличительных сторон немецкой культуры.

Давление на турнен. Ян в крепости (1819—1825).

Наружность Яна. Костюм. Его искусство в телесных упражнениях. Его влияние. Идея его жизни — единство и величие Германии. Деятельность его не имеет еще объективной оценки. Памятник ему на Газенгейде.



“Турнкунст, — говорит Ян в своем руководстве, — должен восстановить утраченную равномерность человеческого образования, поставить рядом с односторонней духовной деятельностью деятельность телесную; чрезмерной утонченности противопоставить мужественность и охватить всего человека стремлением к юношеской общительности. Пока человек здесь, на земле, имеет тело и для земного существования нуждается в телесной жизни, — турнкунст должен составлять главную часть человеческого образования. Человек носит божественное чувство в груди, если сознает, что кое-что он может, стоит ему только захотеть”.

Главные турнерские снаряды: рек, параллельные брусья, трапеция.

Вольных движений и упражнений с подвижными снарядами у Яна не было.



Нетрудно видеть, что идеи Яна о телесных упражнениях значительно отличаются от идей Гутсмута и Фита. Последние стремились воспитывать уравновешенных людей, Ян вырабатывал бойцов. Основная задача его гимнастики — нравственная мощь. Задача турнерского упражнения — преодоление препятствия во что бы то ни стало, все равно, было ли это препятствие внешнее или внутреннее, заключалось ли оно в задатках самого человека или представляло внешнюю материальную преграду. Главная характерная черта турнерства — общественность. У Яна не говорится о гимнастической зале или о лужке, как у Гутсмута; ему нужен обширный плац: *Turnplatz*. Только впоследствии стали устраиваться в Германии помещения для упражнений, *Turnhallen*. На этих турнплацах собиралось не 15—20 мальчиков, а сотни юношей и взрослых людей. Он не довольствовался снарядами, изображающими естественные препятствия, а изобрел новые, ничего общего с естественными препятствиями не имеющие: *Reek* и параллельные брусья *Barren*, допускающие много рискованных и головоломных упражнений. Здоровье хотя и поставлено у Яна в число основных задач телесных упражнений, но на самом деле им часто жертвовали (и теперь еще жертвуют) турнерскому увлечению.

Турнеры — бодрый народ, но они нередко надрывают свое здоровье и портят свое сложение. Рек и баррен развивают характерные турнерские деформации.

Во всех этих отношениях Ян не сделал шага вперед для разработки телесных упражнений как средства гармонического развития человека. Но он сделал свое большое дело, он указал значение упражнений для подъема нравственной силы и этим самым достиг того, о чем и не думали его предшественники: он сделал свой *Turnen* делом народной гордости. После периода гонения на турнен теперь нет немца, который в молодости своей не был бы турнером и не принадлежал к одному из бесчисленных турнфрейнов.

❧ V ❧

Время давления на *Turnen* (1819—1842). Запрещение турнерских собраний и упражнений; недопущение преподавания *Turnen* в правительственных учебных заведениях. Отсутствие гимнастических упражнений в немецких войсках. Меры строгости, в особенности в Пруссии. Непрерывающаяся деятельность турнерских сообществ в других немецких государствах и сочувствие общественного мнения к этому движению как к делу народному.

Эйзелен, ближайший сотрудник Яна и продолжатель начатого им дела. С 1824 г. делал попытки в прусском министерстве народного просвещения для восстановления турнкунста и, после многих затруднений, получил разрешение (1827) преподавать фехтование шпагой и саблей студентам университета и турнкунст взрослым и школьникам в собственной турнзале, но только в определенные часы для каждой категории. В 1832 г. с разрешения правительства открыл гимнастическое заведение для женщин, где занимался также и врачебной гимнастикой под наблюдением врача.

Оставаясь верным принципам Яна, Эйзелен обогатил турнкунст новыми упражнениями. Он ввел “суставные упражнения”, которые делались у него и без снарядов, и с гириями. Это было заимствовано у Песталоцци, но осталось в форме



приготовительных упражнений перед более трудной работой на снарядах. Был введен также новый снаряд “деревянный козел” (*Springbock*) для перепрыгивания вдоль. Ян знал перепрыгивание только через стоящего человека.

В дополнение к книге Яна он составил обширные таблицы, в которых распределил упражнения по степени трудности и расположил в известной методической последовательности. Написал два учебника фехтования: один для шпаги, другой для сабли.

В 1842 г. запрещение на турнен было снято. В Берлине снова был открыт плац на Газенгейде. Разрешено было преподавать турнкунст в учебных заведениях, но для школьного преподавания он оказался необработанным. В войсках он не был введен.

Теперь турнен преподается в немецких школах не в том первобытном виде, в каком он вышел из рук Яна и Эйзелена. В 50-х годах прошлого столетия он был переработан человеком, имеющим большое имя в истории немецкой гимнастики. Это был **Адольф Шписс**. Сын пастора. С детства большие способности к искусствам: рисование и музыка. Университеты в Гиссене и Галло. Турнерские студенческие круги. Учитель истории, пения и гимнастики в Бургдорфе (Швейцария).

В течение 20 лет на практике разработал определенную систему турнерских упражнений для школ. Кроме того, много сделал для применения гимнастики в женских школах.

Система упражнений Яна—Эйзелена заключала, по его мнению, слишком искусственное и сложное собрание упражнений с необыкновенными способами подвешивания и упора, тогда как более простые и естественные упражнения почти совсем в ней отсутствовали. Это побудило его к разработке книги: *Das Turnen in den Freiübungen für beide Geschlechter*. 1840 (Турнен в свободных упражнениях для обоих полов).

Здесь в первый раз в немецкой гимнастике употреблено выражение “свободные упражнения”. Эти упражнения, без всяких искусственных приспособлений, включают в себе, по мысли Шписса, все условия для телесного развития ученика. В основание классификации этих упражнений он кладет, как и шведы, свойственные человеку положения и движения, но рассматривает их иначе, чем это сделал Линг. Шписс мало озабочен во-

просами анатомическими и ортопедическими: он старается исчерпать все движения, возможные для человеческого тела. Установив шесть основных групп вольных движений: *stehen* (стоять), *gehen* (ходить), *hüpfen* (подпрыгивать), *springen* (прыгать), *laufen* (бегать), *drehen* (поворачиваться), — он в каждой из этих групп составляет все допустимые сочетания в деятельности частей тела и дает, таким образом, невероятно большой материал для упражнений.

Шписс отмечает, что этот род упражнений занимал до сих пор слишком подчиненное место, и на него смотрели очень односторонне. “По большей части, — говорит он, — эту подготовку предоставляют самой жизни; довольствуются суставными упражнениями”, под наименование которых входят иногда хорошие, но совсем необработанные и не приведенные в систему упражнения. Многие турнеры остаются вследствие этого, при мастерстве в других упражнениях, неловкими и неумелыми, когда приходится делать движения свободно”.

Вольные движения, по мысли Шписса, составляют начальное основание всякого гимнастического упражнения и могут быть производимы учениками в раннем возрасте. Он обращает особое внимание на то, что эти движения составляют наиболее применимый, если не единственный предмет упражнения для женщин. Они родственны танцу, но имеют перед ним то преимущество, что могут вестись без односторонней внешней дрессировки и дают в результате более законченное физическое развитие.

Существенная сторона вольных движений, по Шписсу, есть возможность одновременного участия многих. Ученики привыкают подчинять себя общим требованиям, как члена большого целого; тут упражняется дух порядка. Большинство этих движений может исполняться в известном размере, в такте; многие могут быть соединены с пением и вообще с музыкой.

Книга о вольных движениях составляет первую часть большого четырехтомного труда Шписса, носящего название *Die Lehre der Turnkunst* (Учение о турнерском искусстве).

Вторая часть посвящена упражнениям в подвешивании, *Das Turnen in den Hangübungen*. Она обнимает все упражнения, которые делаются на подвесе. Подвес, по определению Шпис-



са, есть “состояние тела, при котором это последнее держится посредством гибкательной силы одной или нескольких частей тела на одной или нескольких опорных поверхностях в висячем положении”. Для этого рода упражнений Шписс тоже дает бесчисленное число форм движений, состоящих не только в различных способах подвешивания и лазанья, но и во всевозможных движениях различных частей тела на подвесе. Все это комбинации того же порядка, что и для вольных движений: исчерпываются все возможности движения. Соответственно этому дается также и много снарядов, представляющих различные видоизменения лестниц (вертикальная, наклонная, горизонтальная), горизонтальных перекладин, трапеций, колец, шестов (вертикальные, наклонные), канатов, мачт, гигантских шагов и т. п.

Третья часть — упражнения с упором: *Das Turnen den Gemeinübungen*. “Упор есть такое состояние тела, при котором последнее держится посредством разгибательной силы одной или нескольких частей тела на одной или нескольких опорных поверхностях”. Первоначальная опорная работа, стояние на ногах подошвами и происходящие из нее движения — ходьба, прыганье, беганье, поворачивание; поскольку они происходят на ровной поверхности, Шписс описал уже в вольных движениях. Здесь, в третьей части, рассматриваются упражнения в стоянии на различных поверхностях и снарядах (“в необычных положениях”). Сюда примыкают стояние на коленях, сидение и упражнения в положении **сидя**, стояние на руках, ходьба на руках и пр.; простые упражнения в положении упора руками и ногами, сложные упражнения в упоре верхних и нижних конечностей, упражнения с гирями, с палками, метание, фехтование, перетаскивание и пр., и наконец, упражнения в лежащем положении, куда также причислено и плавание.

Снаряды для упора тоже очень многочисленны. Сюда относится все, что нужно для ходьбы и беганья, для равновесия, для прыжка с упором, различные подвижные снаряды для отягощения, коньки и неизбежные в немецкой гимнастике *Reck* и *Barren*.

Примечание. Из этой разнохарактерности, какая замечается у Шписса в отделах упражнений с упором и на подвесе, видно, что основание для классификации упражнений у него искусственно и зависит от внешних признаков. Оно не

может выдержать сравнения с классификацией Линга, основанной на физиологическом действии упражнений.

Четвертая часть посвящена “порядковым упражнениям”, *Das Turnen in den Gemeinübungen* (или *Ordnungsübungen*). Вольные движения и порядковые упражнения — это и есть именно то, что особенно ставится Шписсу в заслугу и что действительно является новым средством приспособления турнкунста для школы. В снарядах Шписс хотя и сделал изменения сравнительно с системой Ян—Эйзелен, состоявшие главным образом в классификации упражнений, но характер упражнений остался тот же.

Порядковые упражнения — любые упражнения, исполняемые в известном порядке, по общей команде. Это может относиться и к упражнениям на снарядах. Но у Шписса это в особенности относится к различного рода передвижениям (*gehen sprinyen Cuufen drehen*), когда их делают ритмически, по большей части с пением или под музыку. Тут цель не только гимнастическая, но и дисциплинарная и военно-подготовительная. Тип порядкового упражнения — это ходьба с фигурами, сопровождаемая общим пением. Немцы очень увлекаются этими упражнениями и делают их и в школах, с мальчиками и девочками, и в турнфрейхах со взрослыми. “Шписс своими порядковыми упражнениями, — говорят они, — открыл неисчерпаемую область. Если сравнить с ними военные тактические упражнения, то какая полнота новых прекрасных форм в порядковых упражнениях... Тут огромный простор для изобретателя, и всякое удачное изобретение имеет тут свое право и свое гимнастическое значение” (*C. Euler. Methodik*, 223).

Действительно, эта ходьба с фигурами и с пением очень красива, а когда она исполняется взрослыми, с патриотической песней, то и внушительна.

Порядковые упражнения в особенности пригодны для турнерских представлений (*Varstellungen*), до которых немцы, со времени Яна, большие охотники. Каждая немецкая гимнастическая зала (*Turnhalle*) имеет галерею для публики, и каждая школа обыкновенно не менее двух раз в год делает *Varstellung*. Турнерские общества устраивают такие упражнения в присутствии публики по всякому поводу. Немецкие упражнения, со-

стоящие главным образом в преодолении препятствий, очень пригодны для таких представлений. Заканчиваются они всегда порядковыми упражнениями.

Теперь немцы называют свою систему гимнастики системой **Ян—Эйзелен—Шписс**. После Шписса в ней сделано мало изменений; можно указать только на введение упражнений с железными палками и с булавами. Последние заимствованы из гимнастики Амороса; введение железных палок принадлежит Иегеру, инспектору гимнастики в Виртемберге.

ШВЕДСКАЯ ГИМНАСТИКА

П. Г. Линг (1776—1839). Молодость. Странствия. Копенгаген. Гимнастическая школа Нахтегаля. Упражнения в фехтовании. Университет в Лунде, 1804. Преподаватель европейских языков, фехтования и гимнастики. Литературная деятельность.

Калбергская военная школа, 1812. Центральный гимнастический институт, 1813. Занятия анатомией. Врачебная гимнастика в институте. Гимнастика педагогическая и военная. Фехтование; введение фехтования штыком.

Обучение в войсках. Гимнастический устав 1836. Его особенность: движения с сопротивлением (с живой опорой).

Общие основания гимнастики (*Gymnastikens allmänna grunder*).

Разделы гимнастики: педагогическая, военная, врачебная, эстетическая.

Отношение между этими отделами: отсутствие точной границы; основные положения педагогической гимнастики распространяются на все отделы, а потому педагогическая гимнастика предшествует военной и эстетической.

Со временем это деление на практике было нарушено. В настоящее время различаются только два больших отдела: гимнастика для здоровых и гимнастика для больных. К военной гимнастике относится только фехтование.

Задачи гимнастики: здоровье, гармоническое развитие физических свойств человека. (Сопоставление с задачами немецкой гимнастики.)

Классификация упражнений:

1. Упражнения общего гимнастического характера (свободные движения, прыганье, лазанье, равновесие).

2. Упражнения коррективные (противодействующие вредным влияниям школьных занятий и вообще профессиональной работы).

3. Отвлекающие или деривативные (успокаивающие после упражнений, вызывающих сердцебиение, одышку и пр.).

Деление упражнений на **роды**. Требование, чтобы все роды упражнений входили в каждый урок гимнастики. Деление **родов** упражнений на **виды**. Классификация видов упражнений в каждом роде по степени их трудности.

Схема урока шведской гимнастики

1. Свободные упражнения для ног и для других частей тела.
2. Напряженное нагибание назад.
3. Упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса. Лазанье.
4. Упражнения в равновесии.
5. Порядковые упражнения: ходьба и бег.
6. Упражнения спинных, плечевых и шейных мышечных групп.
7. Упражнения брюшного пресса.
8. Упражнения боковых мышц тела.
9. Упражнения в лазаньи, как в № 3 (более трудные).
10. Отвлекающие упражнения (медленные упражнения для ног).
11. Прыжки и стремительные упражнения вообще.
12. Дыхательные упражнения.

Примечание. К упражнениям коррективным можно отнести все такие, которые оказывают по преимуществу местное влияние: №№ 2, 3, 6, 7, 8. Отвлекающие упражнения: №№ 10 и 12. В ходе урока шведской гимнастики нет перерывов для отдыха. Сама последовательность упражнений обуславливает возможность отдыха после трудных движений.

Значение **такта** в шведской гимнастике.

Одинаковое развитие правой и левой руки.

Снаряды шведской гимнастики: горизонтальный брус (бом); шведская стенка (*ribbstal*); многобрусная лестница. Канаты, шесты и пр. Отсутствие деления на упражнения свободные и упражнения на снарядах.



Опора — неподвижная, подвижная.

Терминология.

Гимнастика для женщин.

Общественная гимнастика.

Гимнастика в войсках.

Фехтование. Шпага, сабля, штык.

Последователи П. Г. Линга — Брантинг, Линг-младший.

Попытка перенесения шведской гимнастики
в Пруссию (1847–1863)

Ротштейн. Берлинский гимнастический институт. Борьба между директором, Ротштейном, и его помощниками — турнерами. Спор из-за параллельных брусьев (*Barrenstreil*).

Дюбуа-Реймон: “Шведская гимнастика есть упражнение мускулов, а не серого вещества центральной нервной системы. Мускулы она может укрепить, но ловко делать сложные движения она не научит”.

Параллель между немецкой и шведской гимнастикой

Турнерские упражнения имеют целью усвоение навыка; шведская гимнастика рассчитана главным образом на физиологическое влияние упражнения. Педагогический, образовательный элемент в немецкой гимнастике выше, чем в шведской.

Но, с другой стороны, турнерские навыки не всегда необходимы и полезны для физического развития. Шведская гимнастика не увлекает рискованными и трудными упражнениями, но представляет собой строго выдержанную систему упражнений, безусловно полезных для здоровья и правильного развития упражняющихся.

Нет еще такой системы, которая в одинаковой степени обеспечивала бы и физическое образование, и здоровье, но шведская система включает в себе больше задатков для выполнения этой важной задачи.



Распространение спорта в Швеции. Деятельность полковника Балка.

❧ VI ❧

ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В АНГЛИЙСКИХ ШКОЛАХ

Рассмотренные до сих пор школьные телесные упражнения разрабатывались как **система** под влиянием определенных взглядов и направлений.

Направление педагогическое — Гутсмутс, Песталоцци (Аморос, Клиас, Нахтегаль).

Направление патриотическое — Ян—Эйзелен—Шписс.

Направление физиологическое — Линг.

Телесные упражнения в Англии не представляют собою системы и не имеют в подкладке никакой теории.

Распространенность английских спортивных упражнений во всех европейских странах. Спортивные общества. Попытки организации спортивных игр в школах по образцу английских школ. Малая применимость английских спортивных игр к условиям школьного воспитания на европейском материке.

Школьное воспитание в Англии. Общественные школы (*public schools*) как типичные представители английских средне-учебных заведений. Итон, Гарроу, Рёгби, Винчестер и др. Древность этих школ. Их расположение в отдалении от населенных центров. Полная их независимость от правительственного руководства и контроля. Их организация: учредительный совет, директор (старший учитель, *head-master*) и учителя (*assistant-masters*).

Состав учеников: стипендиаты (в небольшом числе) и пансионеры. Комплект школы (1500—500). Пансионы (*boardinghouses*). Стоимость обучения в общественной школе.

Расположение и устройство английской общественной школы. “Английская школа составляет поселок, различные строения которого, раскинутые там и сям, группируются в своеобразном и живописном беспорядке вокруг главного здания, заключающего в себе классные комнаты. Вот капелла; рядом с ней библиотека, в течение целого дня открытая для учеников; несколько далее — помещение для игры в мяч (*jeu de paume*), обширные плацы для игры в мяч и в крикет. Вот дом старшего учителя, вот помещение для стипендиатов (если при

школе имеется интернат для стипендиатов); вот, наконец, разбросанные во всех направлениях дома учителей-ассистентов (*assistant-masters*), красивые сельские коттеджи из кирпича, обрамленного тесанным камнем, со стеклянными выступными балконами, образующими грациозные башенки. Все это имеет вид веселый, счастливый, все дышит спокойствием и отсутствием всякого принуждения" (Дем. и Монт. 15).

Консерватизм английских школ. Остатки старины в их устройстве, в образе жизни учеников и в организации учебных занятий. Классные помещения. Отсутствие внешнего блеска. Историческая обстановка. Страсть учеников вырезать свои фамилии на деревянных панелях и на крышках столов. Классная комната принадлежит учителю, а не ученикам.

Обстановка учеников в пансионах. Отдельная комната для каждого. Гигиенические условия. Столовое довольствие. Карманные деньги. Форменная одежда.

Учебный курс. Общественная школа обыкновенно совмещает в себе три отделения: классическое, реальное и военное. Из первых двух ученики переходят в университеты (Оксфордский и Кембриджский), из последнего — в военные училища (Сандгерст и Вульвич).

Предметная система преподавания и отсутствие определенных классных ступеней для всех учеников по всем предметам. Возможность быть в одном классе по одному предмету и в другом по другому. Деление курса на три семестра: осенний, зимний и летний. Каникулы: в конце лета — 11 недель, на Рождество 5 недель и на Пасху 3 недели. В конце каждого семестра — экзамены. Воспитанник может оставаться в классе шесть и больше семестров. Экзамены всегда письменные.

В школу поступают 12—13 лет. С наступлением 20-го года ученик выходит из школы, хотя бы он и не кончил курса. Успешные переходят в университеты или военные училища; об устройстве других школа не заботится.

Учитель английской школы. Принадлежит только своей школе. Обыкновенно — университетского образования, со степенью магистра искусств (М. А.), но без педагогической подготовки. Прекрасно обеспечены, и преподавание идет хорошо.

Распределение дня. Встают в 6 ч. В 7 ч. — первый урок. От 8 до 9 — завтрак в пансионе. От 9 до 12 — уроки. В 1 ч. —

обед в пансионе. Ежедневно после обеда — три часа свободного времени для игры. От 5 до 7 два часовых урока (кроме вторника, четверга и субботы). В 9 ч. в пансионе ужин, общая молитва и переключка — старинное школьное обыкновение (переключает сам хозяин пансиона).

Старшие ученики сами изыскивают время для приготовления уроков. Младшие занимаются с тьюторами (младшими учителями) по большей части в промежуточные утренние часы и вечером до ужина.

Постоянного воспитательного надзора, в том смысле, как это понимается у нас, в английских школах нет. Воспитанник уходит из своего пансиона в классы, на игры, в другие пансионы самостоятельно, ни у кого не спрашиваясь и никому не являясь. О хождении строем, о прогулках под наблюдением воспитателя здесь не имеют понятия.

Воспитанники, кроме каникулярного времени, не пользуются никакими отпусками. В воскресенье утром все должны быть в школьной капелле на богослужении, а после обеда — в классах на чтении Библии (1 час). В учебные дни все в положенные часы должны находиться в классах. Имеющие урок у одного и того же учителя собираются перед его классом; учитель сам отпирает и запирает свой класс. В часы завтрака, обеда, ужина, молитвы и переключки все должны находиться в своих пансионах. В 9 ч. вечера дверь пансиона запирается и никому из него нет выхода до следующего утра.

Наказания и поощрения. Телесное наказание. Право телесного наказания принадлежит только директору (гед-мастеру); он наказывает собственноручно. Это обычай, которому ученики, по преданию, подчиняются беспрекословно. “Иностранцу трудно понять настойчивость, с которой поддерживается английскими воспитателями этот старый и унижительный обычай... Еще более удивительно то, что сами воспитанники, по-видимому, стоят за розги столько же, сколько и учителя”. Случай в 1818 г. в Картезианской школе: директору пришлось в голову уничтожить телесное наказание и заменить его денежным штрафом. Ученики восстали. “Розга казалась им весьма согласимой со званием джентельмена, но штраф — никоим образом! — Реставрация восторжествовала: розга была торжественно восстановлена” (Демени и Монт.).



Мера поощрения, получившая чрезвычайное развитие в английских школах, — это премии за учебные работы. Каждая школа имеет большое число премий, носящих имена тех лиц, которые их установили. Премиями бывают медали или книги, обыкновенно довольно ценные (от 3 до 50 ф. ст.). Они выдаются за самые разнообразные учебные работы, исполняемые как во время курса, так и на каникулах. На премии работают не только старшие, но и младшие ученики; темы даются, конечно, в соответствии с развитием учеников. Этот своего рода спорт в области знания не согласуется с нашими педагогическими взглядами, однако он много способствует развитию самостоятельности учеников. Каждая школа имеет, кроме того, несколько богатых стипендий, на которые содержат лучших своих учеников в университетах.

Несколько лучших воспитанников старшего класса назначаются мониторами или препасторами. “Власть их простирается на всю школу, хотя им и не позволено налагать какое-либо телесное взыскание на воспитанников выше второго отделения пятого класса. Кроме мониторов, никто ни под каким предлогом не имеет права наказывать кого-либо телесно каким бы то ни было образом; исключения составляют только первые ученики каждого большого пансиона, облеченные властью монитора над всеми воспитанниками своего пансиона” (правила школы Гарроу).

Товарищеские отношения. Подчинение младших учеников старшим (*fagging*). “По своей обязанности *fag* (ученик младших классов) исполняет поручения своего господина и состоит у него на посылках, прислуживает ему за завтраком, prepares чай, поджаривает ему ломтики хлеба и свинины; *fag* чистит платье своего господина, сметает пыль с его стола, относит книги в его класс, будит его поутру в назначенный накануне час, присутствует при его играх, нередко часа по два или по три в день, чтобы подавать ему мячи; наконец, *fag* состоит к услугам своего господина во время его занятий, в постоянной готовности прибежать и откликнуться на его зов. Служба *фагов* не ограничивается даже личностью их господ: в известных случаях они все коллективно считаются служителями всего старшего класса, который распоряжается их временем совершенно по своему произволу”. Аналогично смотрят на *fagging*

снисходительно. Они находят, что, в общем и с некоторыми исключениями *fagging*, смягченный в настоящее время вследствие изменения нравов учеников, не унизителен для мальчиков, не налагается тиранически, не посягает чрезмерно на их время и не оказывает вредного влияния на характер. Отношения старшего к фагу вообще дружественны, иногда покровительственны и ведут к продолжительной дружбе...”

Товарищеский деспотизм: право греться у камина; право ходить по известной стороне улицы; право держать руки в кармане и пр.

Школьные игры. Главные школьные игры, которым посвящается наиболее времени во всех английских школах, — крикет и футбол. Это старинные народные игры, но собственно в школах они утвердились не очень давно, не ранее первой половины XIX в. До того времени в школах не было организованных телесных упражнений. Университетская молодежь занималась фехтованием, верховой ездой, охотой. В некоторых средних школах (Итон) тоже преподавали фехтование и верховую езду для желающих. Поворот к народным играм совпал с повышением патриотизма в эпоху борьбы с Наполеоном. Деятельным насадителем теперешних атлетических игр в школах был великий английский педагог, директор школы Рёгби Томас Арнольд. Он был директором с 1828 по 1842 г. Как и большинство директоров, принадлежал к духовному званию. Доктор богословия. При большой литературной деятельности, он ничего не написал по педагогике, но, в отличие от педагогов-теоретиков, иногда совсем не знакомых с практикой воспитания, он весь жил в юношеском мире и на свою воспитательскую задачу смотрел, как на задачу жизненную, в которой теория неотделима от практики. Воспитательный идеал Арнольда был прост, но, может быть, потому и трудно выполним на практике. Задача воспитания заключалась у него в том, чтобы сделать из ребенка “христианина и джентльмена”. Он сам был джентльмен до мозга костей. “Арнольд, — говорят люди, его знавшие, — приучал своих воспитанников уважать свое слово, как подобает всякому джентльмену. Обвиненного он допрашивал с серьезным тоном человека, который вправе ожидать истины; затем, каков бы ни был ответ, он им довольствовался и отказывался от всякого дальнейшего исследова-



ния, предоставляя себе, когда обнаруживалась ложь, изгнать с позором “лгуна”. “Нет возможности солгать Арнольду, говорили воспитанники, — он всегда верит на слово!”

Преподавание было для него могучим средством воспитания. В старшем классе он руководил сам большими воспитанниками, образовывал их по своему подобию и потом поручал им прочих воспитанников, как миссионерам и завоевателям. “Когда я могу положиться на свой старший класс, — говаривал он, — то нет поста во всей Англии, который бы я предпочел этому; но если они меня не станут поддерживать, то мне следует удалиться”.

“Он обходился со своими воспитанниками, как со взрослыми людьми, и тем самым поощрял их сделаться таковыми. Он приглашал их к себе в гостиную пить чай и принимал их со всем уважением, какое следует оказывать молодым друзьям”.

Арнольд взял на себя также и должность капеллана (священника) в школе, без особого вознаграждения. Он хотел влить христианский дух в систему школьного воспитания, научить мальчиков руководствоваться христианскими принципами в их работе и развлечениях и сделать из них не просто школьников, а нравственных и порядочных людей. Одним из важных средств для этого были его проповеди. “Проповеди Арнольда в воскресные дни в капелле, куда собиралась вся школа, продолжались не более четверти часа или двадцати минут и, странно сказать, он их сочинял заранее и читал по тетрадке; тем не менее, все показания единогласно свидетельствуют о глубоком впечатлении, которое он всегда производил”. “Трудно, — говорит его биограф, — описать, не навлекая на себя подозрения в явном преувеличении, то внимание, с которым слушали его все воспитанники, вышедшие из возраста первого детства. Протекли годы, и многие из его воспитанников едва ли находят в своих воспоминаниях предмет, возбуждавший в них более живого интереса, чем эти двадцатиминутные беседы, во время которых каждое воскресенье, сидя перед кафедрой, устремив глаза на учителя, они с невероятным вниманием ловили каждое слово, им произносимое”.

С деятельностью Арнольда связано возникновение школьных обществ для обсуждения разных научных и общественных вопросов, *Debating Societys*; устройство школьных библиотек и

правильная организация **школьных спортивных игр**. Сам Арнольд был большим любителем упражнений и в молодые годы охотно принимал участие в играх и упражнениях вместе с учениками.



Когда вы посещаете английскую школу, то первое, что вам показывают, — это *play-grounds*, луга для игр. Это большие пространства, в несколько десятков десятин, не имеющие правильной формы, но всегда обрамленные принадлежащими школе же роскошными группами деревьев и целыми рощами. Содержатся эти луга превосходно.

В каждой школе они делятся на два разряда. Одни предназначены для игры в крикет, другие — для игры в футбол. Такое деление имеет свое основание, так как для каждой из этих игр требуется особое свойство почвы и особая протяженность луга. Кроме того, футбол — игра зимняя, крикет — летняя.

Футбол и крикет — две главные, основные игры английских школ. В них играют ежедневно, играют все ученики каждой школы, играют со страстным увлечением. Чужому человеку приходится удивляться, как это две игры, повторяемые ежедневно в течение 7—8 лет пребывания в школе, не надоедают ученикам. Мы заботимся о разнообразии игр и никак не можем побудить наших учеников играть. Там же эти две игры, и только эти две, сосредоточивают на себе главный интерес всех учеников. В их мнении они стоят важнее учения, важнее всего, что только есть в школе.

Но для этого есть особенные причины, каких в наших школах мы не знаем.

Во-первых, игра в английской школе есть чисто ученическое учреждение. Школа заботится о доставлении для этого всех удобств. Она покупает поля; дает время для игр; имеет в своих руках несколько призов. Но сама игра находится в руках учеников. Учителя могут принимать участие в игре и принимают, но дальше этого они не имеют никакого отношения к игре. Во время игры, хотя бы тут была в сборе вся школа, никакое должностное лицо не присутствует. Зрителем можно быть сколько угодно, но распоряжаться, вмешиваться



ваться нельзя. Это не принято, да этого и не нужно. Игра является, таким образом, как бы противовесом учебному делу. Одно целиком находится в руках старших, другое — целиком в руках учеников.

Во-вторых, эти игры ведутся не для одного только препровождения времени. С ними связаны серьезные корпоративные и личные интересы учеников. Каждая школа ежегодно состязается и в крикет и в футбол с другими школами. Так, Гарроу ежегодно состязается в крикет с Итоном, в свою очередь, Итон имеет состязание с Винчестером и пр. Состязаются на переходящие призы, и обладание призом в течение года считается величайшим почетом. Кроме того, каждая школа имеет периодические состязания с университетскими спортивными кружками и с представителями различных спортивных клубов. Этим обуславливается и организация игр. Чтобы можно было вести состязания, надо иметь сильных игроков.

Крикет ведется 11-ю игроками против 11-ти. Для футбола положено такое же основное число — 11. Значит, школа должна иметь во что бы то ни стало 11 надежных игроков для крикета и 11 таких же для футбола. Каждая партия 11-ти управляется выбранным из своей среды капитаном, который становится очень важным лицом в глазах всех учеников. Вообще 11 и 11 — это настоящие руководители общественного мнения школы. Нельзя воспитаннику быть назначенным монитором, если он слаб в этих играх.

Но состав 11-ти может изменяться с каждым семестром. Оставшиеся члены пополняют открывающиеся вакансии выбором из кандидатов. И вот, стремление попасть в число 11-ти, или по крайней мере в кандидаты, является удивительным, непонятным для нас стимулом к игре для всех учеников, от самого малого до самого старого.

Эти игры устраиваются ежедневно. По полупраздникам от обеда до 6 ч., в остальные дни до 4 ч. Когда времени немного, то игра ведется по большей части отдельно каждым пансионом. Это так называемые *house-games* (домашние игры). Тут принимают участие все живущие в одном пансионе, и большие, и малые. Это в особенности школа для маленьких. В такие дни на большом лугу собираются все ученики школы; каждый дом имеет свое место. Зрителю представляется грандиозная кар-

тина многих сотен мальчиков, разбитых на группы, в светлых костюмах цвета домов, с чрезвычайным оживлением движущихся, бегающих, усиленно работающих. Никого из наставников тут нет; ученики вполне предоставлены самим себе. В дни полупраздников происходит состязание между домами. Дом, который к концу игорного сезона оказывается наиболее сильным, получает переходящий приз. Игры между домами служат также для выбора кандидатов, поэтому они ведутся всегда под верховным наблюдением 11-ти.

Ежегодные состязания между школами происходят обыкновенно в каком-нибудь нейтральном месте, например, матч Гарроу-Итон — в Лондоне, на *Loads cricket ground*. 11 учеников каждой школы, с выбранными ими судьями, съезжаются в назначенный день. Игра ведется публично и матч продолжается обыкновенно два дня.

Сношения с клубами предоставлены капитану. С ведома директора он сносится с представителями того или другого клуба, приглашает их для матча на школьные поля и играет роль хозяина. На такие матчи употребляется обыкновенно целый день, и для старших в этот день уроков не бывает. Угощение устраивается на средства школы.

Интересны эти игры в морозные дни. В футбол играют с голыми коленями и в очень легкой шерстяной рубашке. Перед игрой вся улица покрывается выходящими из домов и бегущими по ней учениками в этих легких костюмах. Большинство имеет плащи, но только в руках. Возвращаясь, они заворачиваются этими плащами. После игры все моются в *tubax* у себя в комнатах и потом пьют чай.



Все сказанное достаточно объясняет, почему английские игры не прививаются в наших учебных заведениях. Английские школьники играют при таких условиях, каких наша школа не может дать своим воспитанникам. Эти условия совсем не отвечают нашим взглядам на воспитание... Во Франции, лет двадцать тому назад, настойчиво вводились английские игры и другие спортивные упражнения. Дело, по-видимому, налаживалось, насколько французские мальчики могут играть

по-английски. Но от директоров лицеев стали поступать заявления, что эти игры нарушают нормальное течение школьной жизни, что спортивные ассоциации представляют нежелательный элемент с точки зрения школьной дисциплины, и мало-помалу спортивное увлечение улеглось. Спорт распространен во французском обществе, но спорта как школьного учреждения там нет.



Кроме футбола и крикета, в английских школах практикуются еще две игры: *Rackets* и *Fires*. Для этих игр устраиваются в каждой школе особенные каменные постройки, в которых можно играть большому числу участников. Игра ракетс состоит в кидании, посредством сетчатой ракетки маленького твердого мячика. В *Fires* такой же мячик отбивается рукой. И в той и в другой мяч кидается в стену, и ловкость удара определяется тем местом на стене, от которого он отпрыгивает, и местом на полу, куда он упадет. В помещениях для ракетса пол расчерчен на отделения: играют вдвоем и вчетвером; партия в фаивс ведется пятью игроками. Эта последняя игра, по-видимому, низменного происхождения; в нее играли в старину на улицах, у зданий. Помещения, устраиваемые для фаивс, имеют и теперь еще все особенности ниши старинного здания.

Обе игры не обязательны. В них практикуются, главным образом, маленькие и средние ученики. Иногда, после уроков, с учениками играют и учителя.

Из играющих в *Crachets* выбираются партии лучших игроков и ежегодно, бывают состязания между всеми большими школами. Для этого существует переходный приз, который хранится в выигравшей школе от Пасхи до Пасхи.



Других школьных атлетических игр в Англии нет. Лаунтеннис — игра очень распространенная, но не в школах. Но, кроме игр, в школах есть другие упражнения. Довольно большое место отведено **строевым упражнениям**. В каждой школе есть свой отряд волонтеров. История образования этих строевых ча-

стей такова: “Впервые они стали образовываться еще тогда, когда Наполеон угрожал Англии высадкою из Вулонского лагеря. По миновании опасности прекратились повинные упражнения. Теперешние строевые части образовались, когда снова явилась опасность враждебных действий со стороны Франции, в 1860 г., при Наполеоне III, и с тех пор остался и до настоящего времени”. В Гарроу отряд состоит из 200 учеников (при пятисотенном комплекте школы) и образует две роты. Отрядом и ротами командуют учителя, вписанные в состав государственной милиции. Только один из них, учитель гимнастики, — отставной военный. Отрядный командир — доктор богословия, состоит капелланом школьной церкви. И ученики, и учителя во время строевых учений одеты в серый военный традиционный мундир.



Почти во всех английских школах преподается также **гимнастика**. Она введена лет 30 назад и причиной ее введения было убеждение, что игры не дают всего того, что нужно для физического развития. Младшие и средние ученики обучаются обязательно. Есть любители и из старших; из них составляются особые отделения. Система та же, что и в войсках, построенная на принципах гимнастики Клиаса.

Ежегодно, в декабре, бывают состязания между школами. В 1899 г. состязание Гарроу—Рёгби: по 8 человек лучших гимнастов; состязание имело место в Рёгби. Судьями были офицеры, командированные из военной гимнастической школы в Альдершоте.



Во всех школах желающие обучаются privately **фехтованию** и **боксу**.



В Итонской школе, на Темзе, упражняются в **гребле**. В Гарроу и Рёгби нет реки. Греблей занимаются в особенности в университетах.

В Гарроу есть превосходный искусственный пруд для **плавания** и **купания**. На стенах висят доски с именами победителей-пловцов.

Во всех школах есть занятия **пением, музыкой и ручным трудом**.

В хорах обыкновенно принимают участие и учителя.

ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В НАШЕМ ОТЕЧЕСТВЕ

XVIII век. Физические упражнения в военно-учебных заведениях: фехтование, верховая езда, танцевание.

1832 г. Первая попытка введения гимнастики в кадетские корпуса. Д-р Мондилени, Мориц Паули.

1834. Первая русская книжка о гимнастике. “Гимнастика для юношества”. Перевод с французского.

1844. Книга: “Игры для всех возрастов”. (В типографии военно-учебных заведений.)

1839—1858 г. Карл-Фридрих де-Рон. Подготовка учителей. Врачебное гимнастическое заведение. Проект гимнастического института (1855 г.). Берглинд, заместитель де-Рона во врачебном гимнастическом заведении.

Сивербрик, учитель фехтования в кадетских корпусах.

1859. Введение гимнастики и фехтования ружьем в войсках. Первое военное руководство: “Правила для обучения гимнастике”. 1859.

1863—1881. Подготовка учителей гимнастики в учительской семинарии военного ведомства.

1874. Комиссия статс-секретаря Грота по вопросу о введении гимнастики в мужские и женские учебные заведения и об учреждении гимнастического института.

1877—1879. Курсы Лесгафта при Главном Управлении военно-учебных заведений.

1879. Издание “Наставления для обучения войск гимнастике”.

1888. Комиссия при Главном Управлении военно-учебных заведений, под председательством генерал-лейтенанта барона Зедделера, по вопросу о более целесообразной постановке

телесных упражнений и внеклассных занятий в кадетских корпусах. (В связи с пересмотром учебных программ.)

1889. Комиссия при Министерстве Народного Просвещения, под председательством попечителя петербургского округа генерала Новикова, по вопросу о введении гимнастики в гражданских учебных заведениях. (По инициативе воен. министра, генерала Ванновского.)

1890. Издание “Наставления для внеклассных занятий в кадетских корпусах”.

1890. Учреждение временных курсов физического образования для г.г. офицеров-воспитателей кадетских корпусов.

1890. Учреждение временных летних курсов для подготовки учителей гимнастики в заведениях гражданского ведомства. (Существовали одно лето.)

❧ VII ❧

МЕТОДИКА ТЕЛЕСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Физическое образование. Цели и средства

Из истории физических упражнений мы видим, что воспитание физических свойств человека претерпевало значительные видоизменения в зависимости от исторических, культурных и бытовых условий жизни народов.

В древнем мире мы видели стройную и обширную систему телесных упражнений, долженствовавшую дать **общее физическое образование**, почитавшееся в такой же степени необходимым, как и общее образование духовных способностей человека.

С падением древнегреческой культуры падает и это целостное воспитание. В средние века развитие духовных сил резко ограничивается от заботы о телесном развитии. Школа, дающая человеку умственное и нравственное воспитание, оставляет совсем в стороне физические его способности. В рыцарском сословии и в городских общинах телесные упражнения сохраняют свое практическое значение; но здесь молодежь упражняется в приобретении боевых или иных профессиональных навыков, не имеющих того общеразвивающего значения, какое имела древнегреческая гимнастика.



В эпоху Возрождения начинают раздаваться голоса о необходимости восстановления равновесия в воспитании духовной и физической природы человека. Однако условия воспитания и обучения в общеобразовательной школе, твердо установившиеся на средневековых обычаях, не были благоприятны для такого переворота. Только спустя несколько веков, под влиянием социальных и педагогических учений XVIII в., в школьной практике впервые появляется учебная система телесных упражнений, получившая название **гимнастики**.

Гимнастика и подвижные игры. Мы видели, что наша новая гимнастика, несмотря на свое наименование, имеет мало общего с древнегреческой гимнастикой. Это вполне объясняется совершенно изменившимся строем общественной жизни и общественного воспитания.

Гимнастика нашего времени обработана не для палестры и не для стадиона, а для классной комнаты, для гимнастической залы, в лучшем случае — для школьного плаца. Вместе с тем, по самой сущности наших педагогических воззрений, эта новая гимнастика совсем не заключает в себе того принципа борьбы и состязания, которым насквозь была проникнута древнегреческая гимнастика. Таким образом, если, с одной стороны, устройство и размеры наших школьных помещений не дают нам возможности поставить на широких началах упражнения в беге, прыжке и метании, то, с другой стороны, опасение за нравственность наших воспитанников и вообще за внешний порядок школы заставило нас совсем исключить из нашей гимнастики те виды борьбы, которые составляли одно из главных упражнений пентатлона. Взамен этих упражнений, не укладывающихся в наши школьные рамки, педагоги, работавшие новую гимнастику, включали в нее некоторые новые роды упражнений, не входивших в греческий пентатлон (упражнения на подвесе и с упором на руках, упражнения без снарядов, упражнения с подвижными снарядами, порядковые упражнения), и это, конечно, еще более отдалило нашу новую гимнастику от ее древнегреческого прототипа.

Отличаясь от древней гимнастики по составу и по характеру упражнений, новая гимнастика не получила, вместе с тем, и того чрезвычайного государственного значения, каким пользовалась гимнастика в древнем мире.

Несмотря, однако, на занятое новой гимнастикой сравнительно скромное положение и на существенные черты ее несходства с древней гимнастикой, введение ее как предмета обучения в общеобразовательную школу было большим событием в педагогическом мире, большой победой педагогических идей над школьной рутинной. Школа принимала на себя новую для нее обязанность — заботу о физическом развитии своих питомцев — и для выполнения этой обязанности вводила новое средство — целую систему телесных упражнений, назначение которых заключалось не в изучении их как искусства или как профессии, а в пользовании ими лишь постольку, поскольку это необходимо для всестороннего общего физического развития и для благотворного влияния упражнений на здоровье.

Эта победа была тем более значительна, что вместе с гимнастикой в школу получили законный доступ и подвижные игры, которые до того времени составляли постоянный предмет распри между учениками, инстинктивно стремившимися удовлетворить свои потребности в движении, и учителями, считавшими игры только шалостью и поводом к устройству беспорядков.

Системы общеобразовательных телесных упражнений.

Но именно потому, что общее физическое образование было задачей слишком новой, в разрешении этой задачи не было полного единства во взглядах. Ян не был прямым продолжателем Гутсмута; а современник Яна — Линг — преследовал задачи, имеющие мало общего с задачами Яна. И в наше время немецкий турнен и шведская гимнастика представляют две самостоятельные системы, соглашению которых препятствует столько же большое различие в принципах, сколько и народный характер этих систем. (О различии между этими системами см. "Система шведской педагогической и военной гимнастики". А. Д. Бутовский. 1903).

Рядом с этими двумя системами мы видим, в наше время, еще третье направление в разрешении вопроса физического образования. Это — метод состязательных, спортивных игр, установившийся в английских и американских школах.

С одной стороны, сравнительная простота, увлекательность и свобода метода спортивных игр, с другой — слишком



неумелая или педантичная постановка гимнастического обучения послужили поводом для деятельной пропаганды метода английского физического образования. Это движение было в особенности заметно во Франции и на Скандинавском полуострове. В Швеции, благодаря особенно счастливым обстоятельствам (деятельность полковника В. Балка), оно привело к гармоническому сочетанию гимнастики со спортом, к несомненной выгоде для физического воспитания; во Франции, по причинам, на которые было подробно указано (неприменимость спортивных игр к условиям школы), оно не имело большого успеха.

У нас одно время тоже поднимался вопрос о сравнительных достоинствах гимнастики и спортивных игр. Это было время появления в русском переводе книги Ф. Лагранжа: "Гигиена физических упражнений детей и молодых людей". 1890. Эта книга очень подорвала и без того небольшое у нас доверие к гимнастике, но это было недоразумение. Лагранж говорил в то время только о французской гимнастике (Аморос), которую одну он только и знал. Она преподается действительно без всякого понимания задачи физического развития в детском возрасте неинтеллигентными учителями из нижних чинов. Позднее Лагранж побывал в Швеции и значительно изменил свое мнение о педагогической гимнастике. Это сказалось в большом его сочинении *La médication par l'exercice*. (Упражнение как врачебный метод).

Причины невысокого состояния общего физического образования в нашем отечестве. Можно отметить как общее явление, что методы физического образования, переходя из тех стран, где они были впервые разработаны, претерпевали значительные видоизменения, и обыкновенно к невыгоде для самой задачи физического образования.

Мы видели, что очень обдуманная гимнастика Гутсмутса, перенесенная во Францию, обратилась в акробатику. Шведская педагогическая гимнастика почти нигде за пределами Швеции не была применена в чистом виде; даже турнен, очень приложимый, сохраняет свои характерные особенности только в Германии или вообще в немецкой среде. Спорт быстро распространился в общественных кругах, но оказался малопримемым к школьным порядкам на европейском материке.

Отчасти это можно объяснить национальным характером каждой из этих систем, но главной причиной было непонимание педагогического их значения и высокомерное к ним отношение, как к вторжению грубой силы в учебную атмосферу школы.

Особенно не посчастливилось общему физическому образованию у нас в России. Если не считать военно-учебных заведений и единичных счастливых исключений, каковы, например, немецкие среднеучебные школы в Петербурге, то можно без преувеличения сказать, что вопрос о физическом развитии школьного юношества представляет у нас непочатую область. В отчете о международном конгрессе в Брюсселе (1906) по вопросам физического воспитания и спорта я приводил такие факты:

“Еще в 1888 г., по почину Военного Министерства при Министерстве Народного Просвещения была образована комиссия для введения преподавания гимнастики в гражданские учебные заведения. Это мотивировалось необходимостью усилить физическое развитие учеников ввиду общей воинской повинности. Была составлена инструкция преподавания гимнастики, был выработан проект курсов для приготовления учителей, был составлен учебник гимнастики. Все это осталось без всяких последствий. Вопрос о необходимости физического развития в гражданских заведениях и до сих пор обсуждается в Министерстве Народного Просвещения как вопрос новый. В лучшем случае гимнастика преподается в этих заведениях офицерами или унтер-офицерами по военному наставлению, т. е. людьми, к занятию с детьми не подготовленными, и по руководству, написанному для солдат.

Еще в 1894 г. в Военном Министерстве был составлен проект положения о военной фехтовально-гимнастической школе, в которой, по примеру немецкого и шведского институтов, должны были обучаться офицеры. Проект был выработан во всех деталях и в принципе одобрен, но приведение его в исполнение было отложено до удобного времени. После этого два раза, в 1900 и 1904 гг., вновь возбуждался вопрос об устройстве такой школы, и каждый раз дело рассматривалось так, как будто оно возникает впервые. Военной фехтовально-гимнастической школы у нас нет, поэтому и гимнастика в вой-



сках у нас ведется так, что едва ли мы много потеряли бы, если бы ее и вовсе не было.

Происходит это у нас, и в гражданском и в военном мире, от чрезвычайно скептического взгляда на необходимость телесных упражнений и от полного незнакомства с практикой и методикой этого дела. Присутствуя много раз в комиссиях по гимнастике, я неизбежно слышал среди запутанных прений прямо поставленный вопрос: да нужна ли еще эта гимнастика? Укоренилось же это недоверие особенно потому, что преподавателями упражнений, с самых первых попыток их введения, были поставлены люди невежественные, мониторы из кантонистов и нижних чинов. Они дискредитировали дело и уронили самое звание учителя гимнастики и фехтования. И до сих пор еще человек с известным общественным положением неохотно принимает на себя звание учителя гимнастики. В одном только военно-учебном ведомстве теперь уже нет такого предубеждения, и этим оно много сделало для упорядочения вопроса о физическом развитии”.

Что же нам нужно для правильной постановки физического развития в нашей общеобразовательной школе?

Нам нужны просвещенные руководители телесными упражнениями, руководители, которые понимали бы воспитательное и образовательное значение этих упражнений и умели бы преподавать их с наибольшей пользой для всестороннего физического развития учеников. Нам нужно иметь школу, в которой готовились бы такие руководители и которая была бы центром для развития всех теоретических и практических вопросов, связанных с физическим образованием.

При существовании такой школы вопрос о преподавании той или другой системы и о заимствовании ее в целом виде падает сам собой. Каждая из трех главных систем общеобразовательных телесных упражнений — турнен, шведская гимнастика и спортивные игры — имеет свои сильные и свои слабые стороны. Целостность системы имеет значение только там, где система составляет народное достояние. Для постановки физического образования там, где его еще нет, не представляется никакой надобности дорожить этой целостностью. Попытки заимствовать систему целиком всегда показывают недостаточной подготовку для ее оценки. При существовании школы,

в которой будут разрабатываться вопросы физического образования, путем выбора и переработки может образоваться эклектическая система, которая со временем станет системой народной.

Нам надо стремиться именно к такой народной системе, и тогда только мы будем иметь право сказать, что вопрос физического образования разрешен у нас удовлетворительно.

Что такое физическое образование. Чтобы оценить место того или другого упражнения в общей системе физического образования, надо дать себе ясный отчет что такое физическое образование. Неясное понимание цели физического образования и средств, которыми оно достигается, служит обыкновенно главной причиной тех ошибок, которые так часто наблюдаются в преподавании телесных упражнений.

Произвольные движения человека, простые по начальным своим элементам, бесконечно разнообразны в сочетаниях этих элементов. Упражняясь в этих сочетаниях, человек, под влиянием жизненных требований, усваивает себе очень разнообразные навыки. Рассматривая эти навыки со стороны назначения, мы можем разделить их на две существенно различные категории:

а) Такие навыки, которые необходимы всякому человеку для установления его отношений к внешнему миру и для нормального его существования. Упражнение в таких навыках составляет инстинктивную, органическую потребность человека; он самопроизвольно упражняется в них с самых первых своих попыток делать движения и научается пользоваться ими и в том случае, когда никто им в этом не руководит. Он сам научается ходить, бегать, прыгать, брать, кидать, преодолевать некоторые препятствия, пассивные и живые, плавать и т. п.

В сумме эти упражнения охватывают весь организм и развивают его по плану, намеченному для человека природой.

б) Навыки, не вызываемые органической необходимостью для каждого человека, но имеющие чрезвычайно большое значение с точки зрения экономических условий общественного быта. Это — навыки в специальных родах работы, навыки профессиональные, ремесленные, направленные к достижению такого результата работы, который имеет значение общественной необходимости.



Эти навыки чрезвычайно многочисленны и разнообразны. По сравнению с навыками первого рода они представляют по большей части более сложные и часто необычные, искусственные координации движений, для усвоения которых требуется непременно специальная и иногда довольно трудная выучка. Со стороны участия в них интеллектуальных способностей человека они стоят выше навыков первого рода; они составляют исключительное достояние человека, тогда как упражнение элементарной способности к произвольному движению есть потребность всех существ, одаренных этой способностью. Однако по самой сложности профессиональных родов работы каждый отдельный человек должен ограничиваться лишь очень немногими из них, усваивая себе лишь некоторые определенные координации движений, иногда локализованные в ограниченной группе органов и неизменно повторяемые при данной работе без участия других органов движения. Такие упражнения, как уже было указано раньше, нередко влекут за собой неблагоприятные физиологические последствия, особенно при неумелом обучении.

И те и другие навыки человек может развивать в себе до большого совершенства. Но постоянно усложняющиеся условия общественного и экономического строя приводят к тому, что в тех основных навыках, которые обеспечивают ему здоровье и всестороннее развитие, человек упражняется обыкновенно лишь в той наименьшей степени, в какой они необходимы ему как движения служебные. Практика жизни направляет его на приобретение иных, профессиональных координаций движений, под влиянием которых нередко даже первоначально правильно усвоенные общие навыки теряют эту правильность, с несомненным ущербом для здоровой жизнедеятельности всех органических функций.

Раньше мы говорили уже о профессиональных деформациях. Школьное учение — это тоже профессиональная работа. Наши школьники обречены на неподвижность, на неудобное сидение за классным столом, на сторбленное положение за письмом и чтением, и кто же не знает, как они выглядят: неуверенная, неритмированная походка, кривобокость, сутуловатость, совершенная неловкость и неумелость самых обычных

движений руками и неминуемо связанная с такими явлениями общая физическая немощность и общая нравственная неудовлетворенность.

Школа, если только она считает своим делом физическое развитие своих воспитанников, должна употребить все усилия предотвращения таких явлений. Она должна принять разумные меры к тому, чтобы дать возможность своим воспитанникам упражнять вложенные в человека элементарные способности к движению в течение всего периода их обучения и даже привить им привычку к таким упражнениям и по выходе из школы. Именно в этих упражнениях лежит залог того общего физического развития и той общей работоспособности и бодрости, которые необходимы человеку, к какому бы жизненному поприщу он себя ни готовил.

Совокупность таких навыков и составляет основное содержание **общего физического образования**.

Мы можем формулировать его таким образом:

а) Упражнение способности к передвижению: ходьба, бег, прыжок.

б) Упражнение работы рук соответственно разнообразному их назначению: брать, класть, кидать, ловить, метать, хватывать, отталкивать.

в) Развитие гибкости и силы туловища.

г) Устойчивость, умение уравнивать свое тело в разнообразных положениях и на различной опоре. Стойка, осанка.

д) Целесообразное сочетание движений различных частей тела для производства ловкой или сильной работы: упражнения на подвесе, упражнения с упором, плавание.

е) Способность к преодолению местных препятствий и к деятельному сопротивлению. Борьба.

Из этой схемы ясно, что система упражнений, которая должна дать эти навыки, не представляет собой какого-либо законченного искусства или мастерства, вроде фехтования, танцевания, ручного труда и пр. Эта система включает в себе много искусств, и задача общего физического образования не в том, чтобы выработать художников этих искусств, а в том, чтобы преподавать их в гармоническом сочетании, обеспечивающем общее приспособление к жизненным требованиям.



Нетрудно видеть, что ни одна из существующих систем физического образования, взятая отдельно, не удовлетворит намеченной схеме. Мы будем пользоваться всеми системами, заимствуя из них что нужно.

Есть такие роды упражнений, которые могут содействовать общему физическому образованию: строевое обучение, танцевание. Включение их в программу упражнений, даже для раннего возраста, желательно (Гутсмутс).

Но специализация на отдельных телесных искусствах, необходимых для профессиональной деятельности, допустима без вреда для физического развития только в более позднем школьном возрасте и при условии, чтобы эти упражнения шли параллельно с упражнениями, обеспечивающими общее физическое развитие.

На этих основаниях разработана общая программа физических упражнений и внеклассных занятий в кадетских корпусах (см. “Наставление для внеклассных занятий”).

VIII

Мы определили физическое образование как систему таких навыков в физической работе, которые необходимы всякому человеку для установления его отношений к внешнему миру. Мы видели, что упражнения в этих навыках составляют потребность человека и одно из важных условий здорового его существования. Но мы видели также, что потребность эта, под влиянием многообразных жизненных условий, заглушается, с несомненным вредом для физического и нравственного благосостояния человека. Из этого мы вывели заключение, что в период воспитания необходимо принимать меры для восстановления этой потребности и для пробуждения в воспитанниках стремления к всестороннему физическому развитию.

Это ставит нас лицом к лицу с вопросом о преподавании телесных упражнений, и именно таких упражнений, которые должны обусловить собой общее физическое образование.

В первой беседе было уже указано в общих чертах на разнообразие методов преподавания телесных упражнений, про-

истекающее, с одной стороны, от разнообразия задач, которые преследуются таким преподаванием, с другой — от непонимания того значения, которое должны иметь упражнения для физического развития человека.

Теперь мы должны остановиться на этом вопросе и дать себе, по возможности, ясный отчет, какого метода преподавания мы должны держаться, чтобы обеспечить нашим воспитанникам все выгоды физического образования.

Сведения, необходимые для преподавания телесных упражнений. 1. Обучать телесным упражнениям может только человек, сам умеющий их делать и сам испытывший на себе все значение повторительной работы, как со стороны усвоения навыка, так и со стороны общего его психофизиологического влияния.

2. Так как произвольная физическая работа человека находится в тесной связи с жизнедеятельностью всего организма и оказывает на эту жизнедеятельность более или менее ясно выраженное влияние, то преподаватель телесных упражнений должен быть достаточно знаком с этим влиянием, чтобы быть в состоянии разумно пользоваться им для правильного физического развития и для здоровья учеников.

3. Учитель должен иметь совершенно ясное представление о каждом преподаваемом им упражнении со стороны его образовательного значения. Он должен понимать цель его изучения, его место в системе общего физического образования, и должен уметь вести его так, чтобы эта цель достигалась с наименьшим затруднением для ученика и с наибольшей выгодой для его физического развития. Для этого он должен иметь некоторые специальные сведения в приемах и способах обучения: он должен уметь классифицировать учебный материал, с одной стороны, соответственно различным родам работы, с другой, по степени его трудности, и располагать его, как в течение всего курса, так и на каждом уроке, в такой последовательности и в таком взаимном сочетании различных родов работы, чтобы воспитанник постепенно переходил от более легкого к более трудному, а вместе с тем и постепенно втягивался в работу.

В последнее время все чаще раздаются голоса за необходимость всех этих сведений для учителей телесных упражнений, но на практике учителя получают довольно полную подготовку



во всех этих отношениях только в шведском центральном гимнастическом институте. В Германии эта специальная подготовка значительно слабее; там строго проводится один только принцип: учителем телесных упражнений должен быть человек образованный. В Берлине есть гражданский и военный гимнастические институты. В гражданском в учителя гимнастики готовятся люди, имеющие уже право на преподавание учебных предметов в низшей или в средней школе; в военном — офицеры. В других государствах этот вопрос находится еще в периоде разрешения; у нас, как было сказано, к нему еще серьезно и не приступали.

Сведения, намеченные в 3-м отделе, составляют особый предмет — **методику телесных упражнений**, которому мы и посвятим наши последующие беседы.

Когда учитель преподает одно какое-либо обособленное телесное искусство или одно какое-либо ремесло, сведения его в методике телесных упражнений могут ограничиться только пределами его специальности. Есть специальные методические требования по обучению фехтованию, танцеванию, ручному труду, и даже особо по каждому роду упражнений, входящих в гимнастику или в подвижные игры. Но все специальные методические требования по каждому роду занятий вытекают из некоторых общих образовательных или педагогических свойств, присущих всякой физической работе. Руководителю физическим образованием необходимо прежде всего ознакомиться с этими общими методическими правилами преподавания телесных упражнений.

ОБЩИЕ ОСНОВАНИЯ МЕТОДИКИ ТЕЛЕСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В каждом телесном упражнении надо уметь отличить его **количественную** и его **качественную** сторону.

Количественная сторона упражнения определяется его напряженностью (интенсивностью) и продолжительностью.

Качественная сторона упражнения — его формой и характером.

А) Количественная норма упражнения (мера в упражнении).

Выше было уже замечено, что упражнение, в количественном его содержании, может быть достаточно, недостаточно и чрезмерно. Но упражнение сопровождается двоякого рода эффектом: усвоением изучаемой координации движений (навыком) и общим физиологическим и психическим влиянием. Мы видели, что на практике одним из этих эффектов иногда пренебрегают для более верного достижения другого. При ремесленном обучении количественной нормой упражнения принимается такая, какая необходима для прочного усвоения навыка; физиологическое влияние упражнения является тут условием подчиненным. Во врачебной гимнастике определителем количества упражнения служит не навык, а общее физиологическое воздействие упражнения. В педагогической системе телесных упражнений общее физическое развитие достигается посредством системы образовательных навыков. Этим педагогическая система телесных упражнений отличается от врачебной. Но в период воспитания навыки должны усваиваться лишь в такой мере, в какой это совместимо с общим благотворным влиянием физической работы. **Упражнение в навыках никогда не должно переходить той меры, за которой возможно общее невыгодное физиологическое его влияние.** Это основное правило методики телесных упражнений. Мера должна быть соблюдена как в отношении напряжения, так и в отношении продолжительности работы.

Как же определить ту количественную норму, за которую упражняющийся не должен переступать в своей работе?

В курсе физиологии вы ознакомились с понятием утомления, с его симптомами, с его причинами и с его значением в общей экономии органических функций. В дополнение к этим сведениям привожу те практические выводы из них, которыми учитель должен уметь пользоваться для установления должной меры преподаваемых им упражнений.

П. Г. Линг высказал, что количественные пределы упражнения должны видоизменяться в зависимости от многих условий: с одной стороны, от возраста, природных задатков упражняющегося и степени его привычки к данному упраж-



нению и к физической работе вообще; с другой, — от рода самого упражнения. Безусловного определителя нормальных количественных пределов движения для всех этих разнообразных случаев, по мнению Линга, не существует. “Мерило всякого движения, — говорит он, — есть сам организм”. Субъективное ощущение упражняющегося служит надежнейшим показателем меры упражнения. Во всяком случае, прибавляет он, “лучше, если гимнаст делает меньше движения, чем нужно, нежели больше, чем нужно. В первом случае недоделанное может быть восполнено; во втором то, что уже сделано, не может быть уменьшено”.

Ф. Лагранж в “Гигиене физических упражнений для детей и молодых людей” тоже придает большое значение субъективному определению меры в упражнениях. “Утомление, — говорит он, — есть явление вполне субъективное. Это тяжелое чувство, заставляющее нас прерывать упражнение всякий раз, как оно переходит известную меру, и если бы это предупреждение инстинкта хорошо понималось, оно могло бы служить регулятором работы”. Но, прибавляет он, “привычка подчиняться приказаниям родителей и наставников, а также известное отсутствие заботливости о самом себе, лежащее в основе детского характера, делают то, что ребенок, отдаваясь на волю тех, кто им руководит, уже не слушает голоса своего инстинкта”. Вот почему “учителю совершенно необходимы некоторые познания относительно тех случаев, которые должны сделать его осторожным в применении упражнения или даже заставить вовсе его отменить”.

Утомление как показатель меры в упражнении. По вопросу об утомлении Лагранж высказывается в том смысле, что ничто так сильно не ведет к недоразумениям и к гигиеническим ошибкам, как удобный афоризм “упражнение, но не утомление”.

Нет упражнения без утомления, и для того, чтобы упражнение оказало действительную пользу, утомление необходимо. Но есть различные степени утомления. Немедленные последствия утомления — одышка, сердцебиение, общая неспособность к работе. Последующие явления составляют то, что называется “разбитостью утомления”. Эта разбитость сопровождается иногда скоропреходящими лихорадочными явле-

ниями, однако даже в бурных своих проявлениях это болезнь не опасная, по крайней мере, у здоровых детей. Лагранж особенно настаивает на том, что явления разбитости наблюдаются чаще всего у детей, которые мало упражняются. У ребенка, привыкшего к упражнениям, разбитости обыкновенно не бывает. Из этого он выводит заключение, не совсем согласное с приведенным выше мнением Линга: “Если ребенка из страха утомления держать в границах очень незначительных упражнений, то это грубая ошибка; его обрекают этим на постоянную возможность возобновления разбитости, от которой он избавился бы навсегда, если бы вместо того, чтобы после каждого недомогания от работы уменьшать количество его упражнений, их, напротив, постепенно увеличивали”. **“Лекарством против утомления служит отдых; предупредительным же средством — работа, делающая органы постепенно более крепкими и выносливыми”.**

Опасные случаи утомления. Есть, однако, возраст, когда для некоторых субъектов количество телесных упражнений может представлять опасность. Это — переходный возраст, 13—16 лет. Слабые субъекты в этом возрасте начинают быстро расти, обнаруживают вялость; они жалуются, даже в покое, на болезненные ощущения в сочленениях, происходящие от быстрого роста частей скелета. Случается, что родители, даже врачи, прибегают в таких случаях к телесным упражнениям как к средству укрепления слабого воспитанника. Лагранж считает это большой ошибкой. Это один из тех немногих случаев, когда телесное упражнение может принести непоправимый вред. Он утверждает, что “множество молодых людей своими болезнями сочленений или костей, последствия которых всегда серьезны, обязаны дурному применению гимнастики”.

Утомление может представить опасность даже и для здоровых молодых людей при внезапном переходе от бездеятельности к напряженной или к продолжительной физической работе. В таком случае оно по большей части принимает характер разбитости, т. е. скоропреходящего отравления крови продуктами разложения. Разбитость, как сказано, сама по себе состояние не опасное, но в этом состоянии организм легко подчиняется всем внешним влияниям. Возобновление упражнения в таком состоянии опасно. “Если промежутки отдыха недостаточны, то



в течение нескольких последовательных дней у молодого человека может сделаться одна разбитость за другой, и обыкновенно легкое недомогание превращается тогда в тяжелую болезнь". Такие явления наблюдаются у молодых людей, не достигших еще зрелого возраста и несущих обязательную тяжелую физическую работу. На юношу утомление действует вообще сильнее, чем на взрослого. Лагранж особенно указывает на молодых солдат. Тут причина не столько в количестве упражнения, сколько в неразумном распределении работы. Для молодых людей, не втянувшихся еще в работу, необходимы достаточно продолжительные отдыхи после разбитости.

Утомление в зависимости от рода упражнения. 1. (Лагранж). Взрослому человеку трудно судить о сравнительной легкости или трудности упражнения для ребенка. "Бег есть упражнение гораздо более сильное, чем ходьба, и, однако, ребенок очень плохо переносит длинные переходы, тогда как не чувствует ни малейшей усталости от постоянной беспорядочной беготни во время своих игр. Сороколетний человек свалился бы от одышки, если бы ему пришлось перенести все то, что делают десятилетние ребятишки, играя в "перегонки"; ребенок же, напротив, подвергся бы самым опасным последствиям утомления, если бы ему пришлось сделать шагом такой переход, который для взрослого человека представляет лишь умеренное упражнение". Лагранж замечает, что во французских лицеях ученики делают по четвергам длинные и, по его мнению, очень утомительные прогулки пешком. Если откинуть продолжительность и утомительность, то такие прогулки не заключают в себе ничего, идущего в разрез с требованиями физического воспитания. Бег для ребенка легче, чем ходьба, но из этого не следует, что дети совсем не должны упражняться в ходьбе и не должны делать прогулки шагом. Ходьба как род упражнения имеет свое большое значение для детского возраста.

2. Слабый ребенок должен упражняться меньше, чем сильный; но определить количество упражнения — еще не все. Определение рода упражнения и способа его применения еще более важно, чем определение количества работы. У слишком нежного ребенка надо скорее бояться утомления нервного, чем мышечного. Нервные же центры принимают тем большее участие в работе, чем большей точности требует движение. Не

следует смешивать увлечения и старания. “Увлечение вовлекает в работу самые материальные, самые грубые части организма; старание же требует участия самых нежных его частей, нервных центров — органов, которые, без сомнения, следует щадить у слабого ребенка”. Увлечение выражается подъемом силы, старание выражается вниманием, которое ведет к нервному утомлению.

Из этого следует, что упражнения, требующие сложной, а главное — необычной координации движений, вообще не должны быть слишком длительными, особенно пока они еще мало усвоены. Для детей моложе 12—13 лет они должны применяться с большой постепенностью, преимущественно в форме свободных упражнений или приемов игры (метание, ловление и пр.).

Есть, однако, большая разница в степени трудности между упражнением, изучаемым наново, и упражнением уже более или менее известным и только повторяемым. Упражнение, усвоенное до автоматизма, не требует уже напряженного внимания и, следовательно, не вызывает нервного утомления. Количественные пределы выученного уже упражнения могут быть значительно расширены.

3. Причина нервного утомления, продолжает Лагранж, заключается не в одном только старании. Его можно вызвать у ребенка очень простыми движениями, не требующими ни особенной точности, ни постоянного внимания, но вызывающими зато большое усилие воли. Как бы ни было просто движение, но если оно требует всей, какая только возможна, энергии, мозг вынужден принять в нем участие, чтобы дать этому напряжению сильный первый импульс. Вот почему утомление после больших мышечных усилий представляет все признаки нервного истощения. Поэтому **“никогда не следует требовать от слабого ребенка, чтобы он напрягал всю свою силу**. Лучше заставить его поднять два раза, один за другим, тяжесть в десять фунтов, чем один раз тяжесть в пятнадцать, если в этом последнем случае он должен напрячь всю свою силу. Для него гораздо лучше упражнение “дробящее работу”, чем то, которое ее сосредотачивает”.

Эти соображения приводят Лагранжа к заключению, что работа на гимнастических аппаратах для слабых и нервных де-

тей совершенно не годна. Как пример самого простого упражнения он приводит лазанье по лестнице “на руках”. “Если ребенок лезет по лестнице, то на всякой ступеньке он должен делать сильные напряжения воли”... и пр. В нашем Наставлении для внеклассных занятий такие упражнения для младших классов не допускаются.



Выводы. 1. Утомление не опасно, если за ним следует отдых.

2. Утомление бывает нервное и мышечное. Упражнения, требующие точности, внимания или большого напряжения, должны применяться в детском возрасте с постепенностью.

3. Лучше несколько повторительных усилий, чем большое напряжение в одном мышечном акте.

4. Разница между упражнениями известными и вновь изучаемыми.

5. В переходном возрасте слабые субъекты, жалующиеся на недомогание, должны быть увольняемы от упражнений, требующих некоторого усилия.

6. Во все годы жизни утомление обнаруживается тем сильнее, чем меньше привык человек к работе.

Тренировка. Состояние втянутости. По мере упражнения в какой-нибудь работе человек втягивается в нее, тренируется.

Задача физического образования заключается не в специальной тренировке для одного какого-либо рода упражнений, а в общем подъеме работоспособности человека. (Лагранж): “Во многих случаях физическая работа входит в жизнь человека не как привычка, но лишь как случайное обстоятельство. Следовательно, для неподготовленного к ней организма она является тогда в виде неожиданности, и человек оказывается ниже возложенной вдруг на него задачи. Благодаря этому, многие случайности, которые в жизни привычного к работе прошли бы незамеченными, для человека обыкновенно бездеятельного послужат причиной таких случаев утомления, которые не всегда остаются без последствий для его здоровья”. Поэтому “для равновесия в здоровье человеческий механизм, безусловно, необходимо держать на известной степени, которая в случае нужды делает его способным к энергичной деятельности

без всякого последующего вреда". Эта привычка к работе и составляет то, что называется общей тренировкой.

Тренировка совершается тем вернее и с тем большей пользой для организма, чем благоразумнее распределяется упражнение в количественном отношении. "Но, применяя это драгоценное гигиеническое средство, не следует упускать из виду непродолжительность его влияния". После каждого перерыва в работе делается необходимой новая подготовка. Состояние тренировки надо поддерживать правильно применяемой и, по возможности, непрерывной работой.

Поурочное распределение телесных упражнений. Для учителей телесных упражнений очень важен вопрос о количестве физической работы в применении к учебным часам.

Как часто должны назначаться уроки гимнастики?

Какой продолжительности должны быть эти уроки?

Какой напряженности должны быть упражнения, в зависимости от продолжительности урока гимнастики?

В Швеции придерживаются, по крайней мере теоретически, того взгляда, что **уроки гимнастики должны быть ежедневны**. "Если здоровье и телесное развитие зависят от процесса питания, а этот последний находится в более или менее чувствительной зависимости от двигательных способностей организма, то не может быть никакого сомнения, что человек, имея ежедневную потребность в пище, должен иметь также и ежедневную потребность в движении. Чем он моложе, тем обе эти потребности очевиднее. Если же принять при этом во внимание, что наши дети ведут ненормальный образ жизни, лишаящий их движения, то станет совершенно ясно, какое важное значение получают при этом методические гимнастические упражнения. Очень важно, чтобы гимнастика во всех школах не только делалась ежедневно, но и повторялась в течение дня два раза, соответственно двум главным терминам принятия пищи и, конечно, в удобно выбранное для этого время. Один раз упражнения должны быть методического характера, другой — они бы могли иметь характер свободных игр на воздухе. Полагать, что обильная пища может заменить собой упражнения, такая же ошибка, как полагать, что усиленные упражнения могут заменить собой пищу. Если упражнение не ежедневно, то нельзя доказать, что оно и необходимо". (Система шведской гимнастики).

Эти идеальные требования редко соблюдаются даже в Швеции.

Время, отводимое на телесные упражнения в наших кадетских корпусах (Наставление для внеклассных занятий).

Продолжительность урока гимнастики. Повсеместно в настоящее время для урока гимнастики принята часовая продолжительность. Это вызывается не столько потребностью именно часовой физической работы (в зависимости от рода работы урок мог бы быть и длиннее, и короче), сколько необходимостью дать такую же продолжительность уроку гимнастики, как и урокам учебных предметов. Повсеместный опыт показывает, что часовая продолжительность достаточна для законченного урока гимнастики. В течение часа можно дать упражнения очень разнообразные по их напряженности и, конечно, дело учителя дать именно столько, сколько нужно. Он должен уметь благоразумно чередовать упражнения и давать своевременный отдых ученикам. Чередование упражнений представляет важный вопрос, так как от чередования много зависит степень утомления учеников. Этот вопрос разрешен в шведской педагогической гимнастике благодаря связи ее с врачебной гимнастикой. Шведы придерживаются такой последовательности в различных по своему содержанию упражнениях, при которых слишком сильное физиологическое влияние одного из них умеряется успокаивающим действием другого, непосредственно за ним следующего. После быстрых, стремительных упражнений, возбуждающих дыхание и сердцебиение, у них, обыкновенно, следуют медленные движения рук или ног, очень способствующие успокоению вызванного возбуждения. Такие упражнения называются в шведской гимнастике отвлекающими, или дери-вативными. Благодаря отвлекающим упражнениям в шведской гимнастике не знают промежутков бездеятельного отдыха между упражнениями. Если ученики устали, они делают отвлекающие упражнения. Такого рода отдых действительнее и полезнее, чем скучное **стоять вольно!**" (*V. Balck*).

Дыхание. Вопрос об отвлекающих упражнениях тесно связан с вопросом о дыхании.

Учителю гимнастики надо знать, что:

а) Всякое гимнастическое упражнение усиливает деятельность дыхательных органов, в особенности упражнение, в ко-

тором работа распределяется на большое число мышечных групп (бег, прыжки и пр.).

б) Умение управлять дыханием отдаляет наступление признаков усталости. Во время упражнения надо дышать глубоко и не часто, но без напряжения. (Полная амплитуда движения грудной клетки.) При беге не следует ритмизировать дыхание в такт бега.

в) Некоторыми упражнениями педагогической гимнастики (имеющими в этой последней другое назначение) можно искусственно вызвать необычно глубокое или видоизмененное дыхание. К таким искусственным дыхательным упражнениям надо относиться с осторожностью; это уже врачебная область.

Урок можно заканчивать простейшими дыхательными упражнениями: поднятие рук в стороны и вдыхание, опускание рук и выдыхание.

Надо учиться дышать с закрытым ртом.

Когда урок гимнастики проведен с соблюдением должной меры и последовательности в упражнениях, то к концу его ученики испытывают **полуутомление**, т. е. такое состояние, при котором возбуждение и оживление, вызываемое достаточной физической работой, достигает высшей степени, и не наступает еще реакция, характеризующаяся гнетущим чувством утомления. Такие уроки одинаково плодотворны и полезны и в образовательном, и в гигиеническом отношении.

IX

Б) Качественные свойства упражнения

1. Форма движения

Произвольные движения человека разделяются на два больших отдела: движения на месте и в движении с переменой места.

К простейшим по механизму произвольным движениям относятся такие движения на месте, которые исполняются одной какой-либо частью тела и в одном сочетании.

Форма таких элементарных движений определяется их направлением и их амплитудой (длиной описываемой им дуги).



Для определения направления элементарных движений их приурочивают к трем осям, пересекающим друг друга под прямыми углами: фронтальной, передне-задней (сагиттальной) и вертикальной. Движения по фронтальной оси называются сгибаниями и разгибаниями; движения по передне-задней оси — отведениями и приведениями; движения по вертикальной оси — поворачиваниями. Переход от сгибания к отведению и от разгибания к приведению составляет периферическое или круговое движение.

Зная, по какой из осей совершается движение, и определив его амплитуду, мы можем составить себе ясное представление о наглядных его свойствах, т. е. о его форме.

Но элементарные движения на месте могут производиться одновременно различными частями тела, по различным осям и с различной амплитудой.

Произвольные движения с переменной места требуют для выполнения их еще гораздо более сложной координации элементарных движений, а потому метод, употребляемый для определения формы каждого отдельного элементарного движения, не может дать наглядного представления о всей совокупности и взаимодействии элементарных движений, входящих в состав сложных движений на месте, а тем более движений с переменной места.

Для определения разнообразной формы таких сложных движений шведская гимнастика пользуется методом расчленения их на составляющие их последовательные положения тела.

Учение о положениях тела. Еще Линг заметил, что во всяком движении можно различить начальный его момент, переходные моменты и заключительный момент. В каждый из этих моментов как все тело упражняющегося, так и отдельные его части могут иметь различные положения.

Устройство человеческого организма допускает бесконечное разнообразие положений, но все они образуются из небольшого числа простейших положений, именно таких, которыми человек обычно пользуется для устойчивого уравнивания себя на неподвижной опоре.

Эти немногие положения называются **основными**, а все другие — **производными**.

К основным положениям относятся прежде всего три самых обычных для человека положения: **стоя, сидя и лежа**. К ним следует прибавить два положения хотя и менее обычные, но, во всяком случае, применимые при физической работе вообще и при гимнастических упражнениях в частности: **на коленях и на подвесе**.

Разница между этими положениями определяется тем, какими частями своего тела человек удерживается на неподвижной опорной поверхности. Но каждое из этих основных положений может быть очень разнообразно, смотря по пространенности основной поверхности или по поверхности членов, которые входят в соприкосновение с основною поверхностью.

Примеры: Стоять можно обеими ступнями, передать тяжесть тела на одну из ног, стоять на носках и пр.

Сидеть можно, имея опору для ног во всю их длину, имея опору только на длину бедра, опираясь о сиденье только сидальными буграми; наконец, сидеть можно верхом.

Лечь можно на спине, на боку, на животе. Опорную поверхность можно иметь во всю длину тела или же только для части тела (что нередко встречается в шведской гимнастике).

Стоять на коленях можно либо на обоих, либо на одном. В последнем случае, если опорная поверхность возвышена, то освобожденная нога свободно висит во всю свою длину.

В всячем положении различаются: подвес на руках и подвес посредством других частей тела (под мышки, на кистях и коленях и пр.). Подвес на руках может быть собственно подвес и подвес с упором. Висеть можно в вертикальном положении, в горизонтальном и пр. В чистом подвесе на горизонтальной перекладине различаются несколько хваток руками.

Во всех этих случаях это не будут еще производные положения, а только различные видоизменения основных положений.

Производные положения образуются в каждом из основных положений различными положениями туловища и конечностей по отношению друг к другу или же по отношению к плоскостям проекции. Производные положения будут простыми, когда они образуются только положением верхних или только положением нижних конечностей, или же только поло-

жением туловища или головы. Когда положения конечностей, головы и туловища комбинируются друг с другом, то положение называется сложным.

Примеры простых производных положений. В основном положении **стоя**: **Ноги** — расставлены; одна нога выставлена вперед или отставлена назад; оба колена согнуты (стоя на всем следу или на носках); одна нога освобождена и вынесена вперед, назад, в сторону, образуя изгиб либо в одном только бедренном, либо также в коленном и голеностопном суставах. **Руки** — подняты вперед, в стороны, вверх, согнуты в локтях в различных плоскостях, укреплены на бедрах, за спиной. **Кисти** — в положении супинации, пронации или в одном из промежуточных положений. **Туловище и голова** — в положении нагибания вперед, назад, в сторону, на поворот в одну или в другую сторону и пр.

Примеры сложных производных положений. Положение **стоя**: Ноги расставлены, руки за голову, тело в положении нагибания назад; тело на повороте, руки отведены до горизонтального положения. Положение **сидя**, с опорой в длину бедра: тело на повороте, ноги разведены. Положение **лежа** на спине, руки отведены до линии плеч, ноги согнуты бедренном и коленном суставах и стоят на опорной поверхности всей ступней.

Из этих беглых примеров видно уже, как много можнообрести производных положений и какие бесчисленные комбинации возможны в этих положениях. Но задача учителя телесных упражнений не столько в искусственном изобретении положений, сколько в разумном пользовании такими, которые вытекают из самых требований той или другой физической работы.

Всякая физическая работа человека заключается в неустанной смене положений либо всех частей тела, либо некоторых, смене очень часто до такой степени скоропреходящей и трудноуловимой, что некоторые промежуточные положения ускользают от нашего наблюдения. В некоторых упражнениях, особенно с передвижением, иногда даже очень опытные учителя могут безошибочно различать только так называемые “артикулированные” положения, т. е. такие, на которых непрерывность движения как бы мгновенно приостанавливается.

Например, в ходьбе или в беге мы гораздо лучше улавливаем положения, совпадающие с постановкой ноги на землю, чем другие промежуточные положения, когда нога находится на весу.

Мы ежедневно, ежечасно видим ходящих людей и, однако, так мало знакомы с некоторыми промежуточными положениями во время ходьбы, что моментальные фотографические снимки с идущего человека поражают нас иногда неожиданными сочетаниями в положении различных частей тела.

Между тем с каждой переменной положения изменяются механические условия физической работы, а вместе с тем меняется и действие упражнения на организм человека. Так, например, в положении **стоя**; различные взаимные положения ступней и различные расстояния между ними видоизменяют площадь основания тела, различные положения рук или ног относительно туловища меняют рычаги тела и т. д.

Вот почему изучение положений тела и выбор между ними таких форм, которые наиболее отвечали бы и механическим требованиям работы и задаче благотворного влияния на организм, составляет предмет первой важности при обучении всякой физической работе.

Положения тела в зависимости от требований физической работы. Соответствие положений тела механическим требованиям работы составляет условие, одинаково необходимое как при профессиональном обучении, так и при преподавании упражнений с целью общего физического развития. Положения, принимаемые при всякой физической работе, должны быть всегда самыми целесообразными для успешного ее выполнения.

Но когда телесные упражнения преподаются с целью общего физического развития, то составляющие его положения, при полной целесообразности своей для успешного выполнения работы, должны непременно заключать в себе также и все условия для полезного общего влияния упражнения. Упражнение, в котором составляющие его положения не удовлетворяют этому условию, не может входить в систему общего физического образования.

Положения тела в зависимости от требований общего физического развития. Гимнастическое положение должно удовлетворять следующим условиям:



1. Все положения, составляющие упражнение, должны допускать полную свободу дыхания во время производства движения. Они не должны стеснять груди напряженным нагибанием вперед головы, плеч и туловища или вообще таким напряженным взаимным расположением частей тела, при котором свободное дыхание становится затруднительным.

Учитель физических упражнений должен всегда иметь в виду это требование и заботиться о правильной постановке головы, плеч, груди и рук при всякого рода физической работе. При непрерывной смене положений в упражнениях, требующих сложной координации движений, может случиться, что некоторые скоропреходящие положения и не будут вполне удовлетворять этому требованию, но в таком случае они должны непременно сменяться более длительными положениями, дающими полную свободу дыханию.

2. Положения, составляющие упражнения, должны заключать в себе все условия для симметрического развития частей тела.

По отношению к требованиям симметрии движения человека можно подразделить на: а) **обоюдосторонние**, при которых обе стороны принимают участие в работе одновременно и одинаковым образом; б) **попеременносторонние**, когда работа выполняется попеременно то одной, то другой стороной тела или же вводятся в работу одновременно обе стороны, но различным образом; в) **односторонние**, при которых в работу вводится одна сторона тела (или какая-нибудь часть ее).

Обоюдосторонние упражнения полезны для симметрического развития частей тела, но при том условии, когда обе стороны работают действительно одинаково, как со стороны направления движений, так и со стороны их амплитуды. Учитель должен следить за этим очень внимательно, так как в этом отношении могут встретиться весьма серьезные уклонения, зависящие от сложения ученика или от раньше приобретенной им привычки к односторонней работе. Попеременносторонние упражнения могут в такой же степени содействовать симметричному развитию, как и упражнения обоюдосторонние, но тоже при условии, когда попеременная работа как той, так и другой стороной будет совершенно тождественна не только со стороны ее качества (формы и характера), но и количества

(напряженности и продолжительности). Работа повторительная должна правильно чередоваться как с той, так и с другой стороны. Движения односторонние, не допускающие попеременностороннего их исполнения, не могут считаться упражнениями полезными для симметрического развития частей тела.

Вопрос о симметрическом развитии принадлежит к числу сложных вопросов физического образования. Линг считал необходимым совершенно отрешиться от “предрассудка, моды или правила приличия нашего времени — развивать только правую руку. Животные, — говорил он, — у которых инстинкты тверже сохраняются, имеют одинаковую силу и ловкость в обеих передних и в обеих задних ногах”. Следуя этому принципу, в наше время в общеобразовательной школе пытаются одинаково владеть и правой и левой рукой даже в такого рода работе, как ручной труд (шведская система) или рисование (Л. Тадд).

В таких требованиях сказывается педантизм последователей гимнастического метода. Когда задача упражнения состоит исключительно в правильном развитии самого человека, тогда вопрос о симметрическом и тождественном развитии правой и левой руки, конечно, имеет свое значение. Но когда упражнение производится с целью выработки ловкости руки для какой-нибудь ремесленной или художественной работы, то вопрос об одинаковой способности к тождественным манипуляциям и правой и левой руки падает сам собою. Во-первых, сколько бы мы ни развивали в ученике эту способность, мы не достигаем идеального уравнивания обеих его рук, а потому по переходе на самостоятельное дело он роковым образом будет работать только той рукой, в которой работа лучше спорится. Во-вторых, стремление заставлять при обучении мастерству делать одинаковую работу и правой и левой рукой непременно приведет к огромной трате времени, а главное — к несовершенному усвоению самого мастерства. Едва ли мы научились бы, за весь период нашего учения, четкому и скорому письму, если бы нас заставляли писать и правой и левой рукой; едва ли можно образовать порядочного скрипача, обучая его играть и с правой и с левой руки. Тут можно привести бесконечное число убедительных примеров (А. Д. Бутовский. Новые мето-



ды в воспитании). Конечно, ручной труд вводится не для того, чтобы деформировать учеников. Учитель ручного труда поступит благоразумно, заставив ученика работать и с правой и с левой руки в том случае, когда, по его мнению, напряженная односторонняя работа может оказаться вредной для ученика, но нельзя возводить попеременностороннюю работу при ручном труде в общее правило так же, как нельзя возводить такие работы в общее правило при обучении игре на музыкальных инструментах, при рисовании, при писании и пр.

Выводы: а) Задача симметрического развития составляет одну из существенных задач системы общего физического образования. б) При изучении какой-либо профессиональной работы, имеющей другое назначение, чем общее физическое развитие, надо, конечно, принимать меры для устранения возможных вредных последствий односторонней работы, но надо помнить, что настойчивое применение попеременностороннего обучения идет в ущерб твердому усвоению навыка и не всегда имеет существенное значение для правильного симметрического развития.

3. Положения, составляющие упражнения, должны заключать в себе все условия для образования и укрепления полезных **согласований** в движениях различными частями тела и для устранения вредной для работы **связанности** движений.

Произвольные движения различными частями тела находятся в более или менее ясно выраженной взаимной зависимости. Полезная для работы взаимная зависимость называется **согласованием** движений. Согласование обуславливается строением человеческого тела и совершается без участия сознания, но для развития и укрепления его необходимо упражнение. Согласование движений имеет особенно полезное значение при передвижениях и вообще при всех таких положениях, когда человеку нужно удерживаться в равновесии. Таковы согласования движений ног и рук при ходьбе и беге, согласования в работе мышц туловища и конечностей для удержания тела в равновесии в положении **стоя** и т. п. Учитель телесных упражнений должен относиться к таким согласованиям с большою осторожностью. В начальной стадии обучения главная его забота должна заключаться в том, чтобы укрепить их, ни в каком отношении не нарушать их естественного меха-

низма. Несмотря на ежедневное наблюдение ходьбы, мы мало еще знакомы с законами согласования движений рук и ног при ходьбе, а потому учитель поступит благоразумно, если предоставит на первых порах образование и укрепление таких согласований инстинкту ученика. Неловкие попытки исправления кажущихся погрешностей в согласовании иногда ведут к тому, что ученик перестает пользоваться ими бессознательно и потому на некоторое время как бы утрачивает даже способность пользоваться ими целесообразно. (Пример: обучение молодого солдата при ходьбе выносить руку вперед одновременно с постановкой ноги.) (См. учебн. гимн., ч. I). Только впоследствии, когда полезные согласования окрепли, можно вводить такие упражнения, в которых ученик должен видоизменять их и вообще научиться владеть ими. Так, при первых попытках взлезания на лестницу руками и ногами, не должно назначать обязательного чередования рук и ног. Надо предоставить ученику лезть как ему удобнее, обращая внимание только на постепенное приобретение ловкости и быстроты во взлезании. Обязательное изменение естественного согласования рук и ног при взлезании на лестницу (рр. и нн. противоположные; рр. и нн. одноименные) не имеет большого значения для физического развития, но если уже хотят его ввести, то это можно делать только с такими учениками, у которых естественное согласование вполне утвердилось.

Но, рядом с полезными согласованиями, у человека, мало работающего физически или вообще не имеющего разносторонней физической работы, наблюдается **связанность** движений, мешающая полезному их разъединению для работы. Явления связанности очень разнообразны; они выражаются по большей части тем, что всякая перемена положения сопровождается произвольными движениями, совершенно не нужными для данного вида работы, не изящными вследствие их нецелесообразности и мешающими хорошему исполнению упражнения. Для освобождения учеников, страдающих такими явлениями связанности, необходимо расчленять и замедлять трудную для них перемену положений, пока они не освободятся от придаточных произвольных движений, и только после этого постепенно доводить перемену положений до нормальной ее скорости.



4. Перед началом гимнастического упражнения гимнаст принимает основное положение **стоя**, т. е. становится в строевую стойку (Правила строевой стойки). Если гимнастическое упражнение начинается из другого основного положения — сидя, лежа, на подвесе, — то принимается это последнее. После этого учитель может назначить ученику производное положение (из принятого им основного), состоящее в измененном взаимном положении рук, ног и туловища, которое должно оставаться неизменным во все продолжение упражнения. Такое начальное производное положение называется **выходным положением**. Оно имеет большое значение в гимнастических упражнениях. Посредством выходного положения 1 изменяется форма и величина опорной поверхности (различное расположение частей тела, покоящихся на опорной поверхности), 2 — изменяются рычаги тела (различным расположением частей тела, вводимых в движение), 3 — уединяются и укрепляются в неподвижном положении такие части тела, которые не должны принимать участие в движении, и освобождаются такие, которые приводятся в движение (локализация движения или распространение его на большое число мышечных групп посредством различного взаимного расположения рук, ног и туловища).

В гимнастических упражнениях выходное положение принимается по большей части для достижения известного физиологического эффекта упражнения. **Преподаватель должен всегда давать себе ясный отчет, для чего он пользуется выходным положением, и не должен употреблять таких положений случайно или необдуманно.**

Выходными положениями пользуются в особенности при упражнениях без снарядов, и некоторые учителя думают, что для всякого такого упражнения надо непременно назначать какое-нибудь выходное положение. (Всякое движение исполняется, например, в положении “руки на бедра”). Это большая ошибка. Иногда очень полезно проделать упражнение из основного положения **стоя**.

Когда выходные положения назначаются обдуманно и ученики приучены выдерживать их правильно, то упражнения без снарядов (вольные движения) становятся настоящей

школой правильных положений и не нуждаются ни в каком искусственном добавочном напряжении. Замечание Лагранжа, что при упражнении в вольных движениях ученику “легко избегнуть мышечных усилий”, так как для этого “ему достаточно, нисколько не нарушая такта, перемещать члены, не напрягая их” (Ф. Лагранж. Гигиена), — показывает свойственное французам непонимание самой сущности этих движений. Стимулировать напряжение можно тогда, когда оно составляет требование добавочное, **независимое от формы движения**. При обдуманно выбранном исходном положении **сама форма движения определяет степень его напряжения**, а потому никакой симуляции тут быть не может.

5. При упражнениях на снарядах или с подвижными снарядами амплитуда движений, как и различное их направление, определяются самым родом работы. Но при упражнениях без снарядов направление и амплитуда движений не стесняются никакими внешними препятствиями; поэтому форма движений является в этом случае не средством для выполнения работы, а самостоятельным предметом изучения. Направление движения, производимого свободно, определяется всякий раз учителем; что же касается амплитуды, то следует принять как общее правило, что “свободное движение должно производиться всегда с полной амплитудой, допускаемой устройством сочленений, но без преувеличения этой амплитуды” (*Deuten Prop.*). Это последнее замечание заслуживает внимания учителя, так как у детей нормальные размеры амплитуды легко могут быть преувеличены во вред здоровому физическому их развитию.

6. Упражнение можно считать **выполненным правильно со стороны его формы**, когда все составляющие его положения, — начальное, промежуточные и окончательное — держаны без всякого их искажения или нарушения. Учителя гимнастики не всегда обращают внимание на это необходимое условие. Они часто поступаются требованием правильности (например, устойчивым окончанием прыжка и т. п.) ради лихости исполнения. Это, конечно, ошибка. Требования должны быть поставлены так, чтобы правильность и лихость исполнения считались условиями одинаково необходимыми во всяком телесном упражнении.



2. Характер движения

1. **Движения активные и пассивные.** Произвольные движения человека различаются по степени участия в них его воли. Всякое движение, которое человек делает усилием собственной воли и своими собственными силами, есть движение **активное**. Всякое движение, исполняемое или испытываемое человеком под влиянием внешнего импульса (без личного его содействия или сопротивления), есть движение **пассивное**.

Влияние активных и пассивных движений на организм человека не одинаково. Различие этого влияния объясняется тем, что в активном движении соединены оба элемента, характеризующие собой произвольное движение: мышечное усилие и, как результат его, перемещение. Пассивное движение заключается в себе один только из этих элементов — перемещение (производимое посторонней силой). Акт мышечного усилия в нем отсутствует, а следовательно, отсутствует и физиологический эффект этого усилия.

Между активными и пассивными движениями существует градация движений различной степени активности. Если субъект, исполняя движение, испытывает внешнее сопротивление, то это будет движение **активно-пассивное** (концентрическое). Если движение производится внешней силой, а субъект оказывает сопротивление, то движение будет пассивно-активным (эксцентрическим). Примеры: Когда человек притягивается на руках к гимнастической перекладине, он делает движение активно-пассивное; когда из притянутого положения он опускается на руках, он делает движение пассивно-активное.

Разница между активно-пассивными и пассивно-активными движениями обнаруживается во многих случаях весьма чувствительным образом: труднее притянуться на руках, чем плавно опуститься: в первом случае мышечная сила должна преодолеть вес тела; во втором вес тела становится двигателем, производящим опускание. Труднее поднять груз, чем опустить его (*Hartelius*).

В своей производительной физической работе здоровый и способный к движению человек пользуется движениями активными, активно-пассивными и пассивно-активными.

Движения пассивные суть движения врачебные. Но врачебная гимнастика не ограничивается одними только пассивными, она пользуется также и всеми градациями активных движений.

Пассивные движения разделяются на собственно пассивные, при которых происходит пассивное перемещение частей тела (или всего тела), и движения, сообщаемые посредством манипуляций: растирание, разминание, надавливание, постукивание и пр.

Качания. Делая активное движение, человек обыкновенно владеет им во все время его длительности. Он может остановить его по произволу во всякий данный момент. Но есть особый род активных движений (руками и ногами) — **качания**, или маятникообразные движения, производимые одним коротким импульсом в сочленении. Направление таких движений находится во власти человека, но амплитуда их определяется силой полученного импульса. Качательные движения имеют свое определенное место в гимнастических упражнениях без снарядов и с подвижными снарядами (булавами).

2. Повторительность движений. Мы определили упражнение как повторительную работу, производимую с целью усовершенствования в этой работе. Таким образом, повторительность движения есть необходимое условие упражнения. Но иногда сама работа, по механическим своим условиям, требует последовательного повторения одинаково воспроизводимых движений. К такого рода повторительной работе относится передвижение человека (кроме прыжка): ходьба, бег, плавание, лазанье, танцевание. Бег и ходьба состоят из последовательной смены одинаковых шагов; плавание, лазанье, танцевание представляют повторительную смену одинаково проделываемых более или менее сложных приемов, необходимых для поступательного движения в каждом из этих родов упражнений. Подобного рода повторительная работа, вытекающая из механических условий самого упражнения, называется работой **репетиторной**. Многие виды ремесленной работы представляют собой тоже работу репетиторную, так как требуют последовательного повторения одних и тех же форм движения.



В гимнастической терминологии понятие репетиторности очень различается от понятия повторительности. Повторительными не только могут, но и должны быть все упражнения. Мы делаем повторительно и прыжки, и метание, и упражнения на параллельных брусьях или горизонтальной перекладине, но это не будут упражнения репетиторные, так как повторительность не принадлежит к механическим условиям этой работы. С другой стороны, репетиторные движения тоже делаются повторительно, и эта повторительность для них в такой же степени необходима, как и для движений не репетиторных. Можно на одном и том же уроке гимнастики проделать несколько раз взлезание по канату; на одном и том же уроке плавания несколько раз войти в воду для упражнения; несколько раз протанцевать один и тот же танец; несколько раз предпринять упражнение в ходьбе или в беге и пр. (*Rothstein. Padag Gymn.*).

Вопрос о повторительности движений находится в связи с вопросом о количественной норме движения. Было уже указано, что для физического развития человека выгоднее раздроблять работу на несколько повторительных усилий, чем концентрировать в одно большое усилие. Повторительность, таким образом, нужна при упражнениях не только для твердого усвоения навыка, но и для распределения одного большого усилия на несколько менее тяжелых. Однако и при распределении работы на несколько повторительных усилий упражнение можно сделать более или менее тяжелым со стороны количества работы, в зависимости от числа повторений. Какими же соображениями должен руководствоваться в этом отношении учитель телесных упражнений?

На практике по этому вопросу мы видим большую неустойчивость во взглядах. Нередко можно видеть, что учитель допускает ученика по нескольку раз взлезать по лестнице на одних руках и показывать силу своих мышц, подвешиваясь на одной руке на каждой ступеньке, и в то же время серьезно озабочивается вопросом — сколько раз он может повторять какое-нибудь вольное движение (хотя бы поднимание рук) без утомления и вреда для учеников. Эти вопросы о числе последовательных повторений, как и вообще вопросы о количественной норме упражнения, не поддаются каким-либо категорическим указаниям. Все зависит от способности, вдумчивости и опытности учителя. Он

должен сам испытать на себе степень утомительности того или другого упражнения и возможные последствия неумеренного пользования им, тогда он сам сумеет ограничивать его именно таким числом повторений, какое нужно для данного вида работы. Он должен сообразовать число повторений не только с утомительностью данного упражнения, но и с общей суммой работы на уроке гимнастики. Наконец, он должен иметь в виду, что действительность упражнения зависит не от одного только числа повторений, но и от правильности исполнения. Иногда гораздо большее значение имеет некоторая выдержка в том или другом правильно принятом положении, способствующая образованию стойкой привычки к этому положению, чем многократные, но скоропреходящие повторительные упражнения в принятии этого положения. Вообще же учитель должен держаться одного и того же указанного уже принципа для определения количества всякой физической работы: упражнение не должно переходить того предела, за которым кончается чувство удовлетворения работой и начинается реакция тяжелого утомления.

3. Скорость движений. Человек способен производить каждой частью своего тела движения различной скорости и с различным распределением этой скорости во времени. По степени скорости движения могут быть скорые и медленные; по распределению этой скорости во времени они могут быть равномерные, неравномерные, ускоряющиеся и замедляющиеся. Все эти видоизменения движения по распределению его во времени имеют свое применение в физической работе. Есть виды работы, требующие сильных и быстрых движений; есть, напротив, другие виды работы, требующие ловких, тонких, иногда очень медленных и равномерных движений. В повседневной жизни человека все эти различные видоизменения движений имеют одинаково важное значение. Поэтому упражнения в умении управлять движением со стороны его скорости составляет одну из больших задач физического образования.

Гимнастические упражнения на снарядах требуют главным образом значительных мышечных усилий для преодоления веса собственного тела, а потому не включают в себе выгодных условий для всестороннего развития этой способности. Гораздо более применимы для этой цели упражнения без снарядов и с подвижными снарядами.



Однако в гимнастике вообще на эту сторону физического развития мало обращается внимания. Вольные движения, по справедливому замечанию шведского автора “Учения о движениях”, до сих пор еще повсеместно исполняются только в быстром темпе. Но это ведет к тому, — говорит цитируемый автор, — что упражняющийся отучается делать известные напряжения медленно: у него вырабатывается непроизвольное побуждение делать их быстро и отрывисто. Вот почему надо упражняться не в одних только быстрых, но также и в медленных движениях, причем их очень полезно чередовать одни с другими. Чередование делает их более выразительными в исполнении; однообразный же такт притупляет как быстрые, так и медленные движения. Точно так же очень важно чередование стремительных упражнений со свободными упражнениями **стоя**, при неподвижности некоторых частей; это способствует лучшей выработке и тех и других (Гьяльм. Линг).

Исполняя свободное движение как отдельный акт, не связанный с движениями предшествовавшими или последующими, человек может придать движению каждой части своего тела очень большую скорость (быстрый поворот или наклонение головы, быстрые движения туловищем и пр.), но когда одно и то же движение исполняется повторительно без всякого промежутка покоя, то исполнение его с такой быстротой, как в одиночном случае, становится затруднительным, а в некоторых случаях (движения головой и туловищем) может даже вредно повлиять на здоровье упражняющегося. При повторительном движении для каждой части тела существует свойственная ей нормальная скорость движения, при которой упражнение исполняется с наибольшей легкостью. Эта скорость зависит от приводимой в движение массы и от длины образуемых ею рычагов. (“Можно сделать десять движений пальцами во время одного движения всей рукою.”) (G. Demeny. *Méc.*).

Делая с учениками повторительные движения, учитель должен производить их, пока они еще недостаточно усвоены, с этой нормальной скоростью, и только когда ученики хорошо уже овладевают ими, он может изменять степень скорости повторительного движения, делая его то медленнее, то скорее. Эти перемены в степени скорости много способствуют разви-

тию свободы движений; но быстрые движения головой и туловищем не следует делать повторительно без достаточных промежутков отдыха.

Движения качательные (маятникообразные) руками и ногами не допускают ускорения или замедления. Нормальная их скорость зависит от длины размахиваемой части тела.

4. Такт, ритм. Движения плавные и отрывистые. Когда движения, одинаковые по форме, исполняются с **одинаковой скоростью**, повторительно одно за другим, без перерыва или с некоторыми очень мало длительными и совершенно равными промежутками, то получается **равномерно повторительное движение**, или движение **в такт**, в котором каждое повторение определяет собою длительность такта движения.

Все репетиторные движения, когда они исполняются правильно, суть движения в такт. Можно делать в такт и другие движения, по характеру своему не репетиторные, но допускающие равномерное их повторение.

В репетиторных упражнениях каждый такт составляется из совокупности всех приемов, образующих законченный толчок (штосс) для поступательного движения (три приема лазанья по канату, четыре приема плавания, поднимание и постановка ноги при ходьбе и беге, три темпа вальса и пр.).

В элементарных движениях (одной частью тела и в одном сочленении) такт образуется из двух движений: поднимания (сгибания, отведения) и опускания (разгибания и приведения).

Рассматривая эти составные части такта, мы замечаем в них ту особенность, что они не одинаковы по своей интенсивности. В элементарном движении работа поднимания заключается в преодолении веса поднимаемой части тела; работа опускания есть пассивное подчинение действию тяжести этой части тела. Поэтому опускание совершается всегда (незаметно для нас) определеннее и быстрее, чем поднимание. Оно обуславливает собой сильную часть такта, на которой упражняющийся делает произвольное ударение, или **акцент** (аналогия с движениями активно-пассивными и пассивно-активными). В репетиторных движениях мы тоже можем всегда заметить приемы, исполняемые с большей интенсивностью и с заметным ударением по сравнению с другими. При ходьбе и беге силь-



ную часть также составляет постановка ноги на землю; при лазаньи по канату — прием укрепления ног на канате и пр.

Такое равномерно повторительное движение, при котором в каждом такте есть прием или движение с определенным ударением, называется движением **ритмическим**.

Из самого определения такта понятно, что все такты одного и того же повторительного движения равны по своей длительности. Но в различных повторительных движениях, в зависимости от приемов этих движений и от скорости их исполнения, такты могут быть и длиннее, и короче. Различают медленное, умеренное и скорое ритмическое исполнение.

Скорость или медленность ритмического исполнения определяет общий характер движения. Но при движении, исполняемом ритмически, мы можем чередовать и быстрые и медленные движения в одинаковые промежутки времени, и разница будет только в том, что более медленные движения будут следовать одно за другим без перерыва, а быстрые будут следовать в такой же такт и в таком же числе, но только с перерывами. В первом случае движения будут **плавными**, во втором — **отрывистыми**.

Главность и отрывистость суть самостоятельные свойства движения, не зависящие от скорости или медленности такта. Быстрые движения не всегда бывают отрывисты; иногда они бывают и плавны (*legato*); движения, в ритмическом отношении медленные, т. е. такие, в которых последовательные удары ритма идут один за другим весьма медленно, могут исполняться очень отрывисто (*staccato*). (Повторительный прыжок “на месте” будет в тактическом отношении движение медленное, но отрывистое; поднятие тела на носки и приседание, в такой же такт, — движение плавное. Выбрасывание рук в такт шага — движение отрывистое; поднятие рук в стороны, в такой же такт, может исполняться и плавно, и отрывисто. Нагибания и поворачивания тела — движения плавные; “движение дровосеков”, исполняемое в такой же такт, — движение отрывистое. (Отрывистые движения головой не делаются.)

Способность производить движения ритмически, более или менее плавно или отрывисто, имеет очень большое значение в механизме произвольных движений. Как способность

бессознательная, она свойственна всем животным, так как все их передвижения исполняются ритмически и с различной степенью плавности или отрывистости отдельных моментов движения. Но сознательное управление этой способностью принадлежит только человеку.

На управлении ритмом, на равномерном чередовании акцентов движения и на планомерной смене плавных и отрывистых движений была основана большая отрасль греческой гимнастики — **оркестрика**. Этой же способности человека обязаны своим происхождением все танцы всех народов мира.

Умение владеть ритмом и последовательными видоизменениями в характере движения составляет завершение физического образования человека и придает эстетическое значение всей совокупности его физических свойств.

Понятие ритма, непрерывности или прерывистости движений вытекает из понятия о распределении работы человека во времени и прилагается не только для определения длительности и последовательности произвольных движений человека, но и для определения длительности и последовательности всякого рода явлений, совершающихся во времени. Понятие о музыкальном ритме находится в самой тесной связи с понятием о ритме произвольного движения.

Но способность произвольно ритмизировать свои движения необходима для всякой профессиональной работы. “При строго размеренном ходе работа действительно имеет склонность совершаться ритмически. Всего нагляднее ритмический характер ее обнаруживается там, где рабочий инструмент при соприкосновении с материалом издает тон, и когда по звучным, следующим друг за другом через равные промежутки времени ударам или толчкам можно заключить о равном напряжении затрачиваемой силы и о равномерности, в отношении времени и пространства, сопровождающих их движений. Кузнец, слесарь, жестяник, котельщик опускают молот на металл с равномерным тактом; столяр сообщает толчки рубанку, пиле, распилю, гладилке в одинаковые промежутки времени равномерными движениями. Кому не случалось слышать однообразного стука сапожного молотка, мяки для льна, ткацкого челнока, плотничьего топора, трамбовки мостовщика, резца каменщика!” (К. Бюхер. Работа и ритм).



Человек начинает упражняться в ритмических движениях с самых первых попыток научиться ходить. Но способность сознательно управлять своими ритмическими движениями приобретает позднее и требует упорядоченного упражнения.

Главное соображение, которым должен руководствоваться в этом отношении учитель телесных упражнений, заключается в том, что ритм есть заключительная ступень упражнения. Сначала упражнение должно быть твердо усвоено со стороны формы и тогда только можно приступать к ритмическому его исполнению.

Это подкрепляется такими доводами: 1. Ритмическая последовательность требует совершенно своевременного исполнения всякого движения, а для того, чтобы оно было своевременно исполнено, надо, чтобы движение было хорошо усвоено. (Нельзя играть ритмически музыкальный пассаж, пока пальцы не слушаются еще исполнителя). 2. Требование ритмического исполнения не выученного еще упражнения заставляет ученика пренебрегать чистотой исполнения формы движения, конечно, в ущерб правильному физическому его развитию. Примеры такого исключительного внимания к ритму и невнимания к форме движения мы часто наблюдаем и в гимнастике, и в танцевании. Все уродливые танцевальные движения происходят оттого, что учителя заставляют исполнять ритмически плохо усвоенные еще формы движения. 3. Ритм имеет такое захватывающее свойство, в особенности при массовом исполнении движений, что сам учитель часто разучивается обращать внимание на форму движений и допускает уродливое их исполнение, довольствуясь только ритмическим согласованием упражнения.

Так как при ходьбе движение рук согласуется с движением ног, то при упражнениях **на месте** первоначальные ритмические упражнения руками можно делать в такт шага; но потом надо разнообразить скорость ритмического движения. Ритмические упражнения туловищем делаются в более медленный такт. Ритмические движения головой не делаются.

В шведской гимнастике при исполнении движений на месте в определенный такт обыкновенно учитель сам подает команду или счет для всякого направления. Он может предоставлять ученикам исполнение по собственному их счету (про

себя) только кратких, точно определенных по ритму серий движений, состоящих не более как из восьми приемов; если же это движения медленные, то их дают еще меньше. Исполнение составленных искусственно длинных прерывистых серий движений по собственному счету учеников (по метроному, под музыку или пение) не признается полезным с гигиенической точки зрения, в особенности же, если это движения в различных плоскостях, а тем более разнообразной скорости, как, например, танцевальные движения. Такие серии бывают иногда очень красивы по общему своему распорядку, но этого недостаточно; со шведской точки зрения, это уже упражнения для памяти, а не гимнастические упражнения. Они ведут к пренебрежению точностью в форме, тогда как эта последняя должна иметь преобладающее значение. Кроме того, такие серии мешают исправлению движений. (Серии движений очень употребительны в немецком турнене и в сокольской гимнастике.)

В большом ходу в Швеции, для быстрых свободных движений и для некоторых ритмических движений на снарядах, так называемые “паузированные” такты, при которых после каждого приема выдерживается недлинная, но заметная пауза в строго выдержанном положении. Лагранж заключает по этому поводу, что большинство шведских упражнений имеет скорее характер **поз** (*attitudes*), чем движений. Непрерывный такт в размере шага для движений на месте в шведской гимнастике вовсе не употребляется.

Всеми этими принципами шведской гимнастики, очень важными для правильной постановки физического образования, мы пользуемся и в нашей гимнастике, преподаваемой в кадетских корпусах.

❧ XI ❧

МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Физические упражнения в кадетских корпусах входят в систему занятий, называемых **внеклассными занятиями**.

Состав внеклассных занятий, степень их обязательности и время, отводимое на их преподавание (Наставление для вне-

классовых занятий и приказы по военно-учебным заведениям: 1901, № 116 и 1905, № 110).

Физические упражнения. Общие требования правильной их постановки (Наставление §§ 10 и 26). Оценка результатов по физическим упражнениям (Наставление §§ 17, 18 и 19).

Основное место в системе физических упражнений занимают **гимнастика и подвижные игры**. Это обусловливается, с одной стороны, многосторонностью входящих в них упражнений, с другой, — физиологическим и гигиеническим значением этих упражнений.

Система гимнастики. При разработке принятой ныне в кадетских корпусах системы гимнастики главное управление военно-учебных заведений имело в виду, что вопрос о телесных упражнениях воспитательного характера не принадлежит еще к вопросам установившимся. Мнения очень авторитетных людей иногда расходятся даже в принципиальных основаниях физического воспитания и образования. Существующие системы телесных упражнений подвергаются упреку в том, что это системы эмпирические, не обоснованные научно; но попытки создать **рациональную систему** гимнастики до сих пор не приводили к удовлетворительному результату, а у нас выжидание, пока не будет изобретена рациональная система, привело только к тому, что мы не имеем никакой системы упражнений. С другой стороны, перенесение целиком одной из существующих систем не представлялось мерой надежной для должной постановки физических упражнений. Это значило бы сознательно подчиниться не только сильным, но и слабым сторонам данной системы, вовсе не имеющей для нас какого-либо исторического или народного значения. Попытки перенесения шведской системы во всей ее полноте оказались неудачными и у нас и в Германии; немецкая гимнастика, перенесенная в другие страны, обыкновенно теряла свою систематическую стройность.

Руководствуясь этими соображениями, военно-учебное ведомство не примкнуло ни к одной из существующих систем. Оно старалось воспользоваться всеми выгодными особенностями того разнообразного состава упражнений, который принято относить к области гимнастики, и вместе с тем, по возможности избежать тех крайностей, которые нередко наблюдаются в систематической гимнастике нашего времени. Эти крайности

состоят либо в увлечении атлетическими и акробатическими упражнениями в ущерб полезному их физиологическому влиянию, либо в преобладании отвлеченных упражнений ради одного только физиологического их влияния и без внимания к практической целесообразности прививаемых навыков.

Принципы, которых держалось в этом отношении военно-учебное ведомство, могут быть сформулированы таким образом. Гимнастика по составу входящих в нее упражнений должна выполнить задачу всестороннего физического развития или, в более точном смысле, задачу физического образования. Метод преподавания этих упражнений должен обеспечить полезное их физиологическое и гигиеническое влияние и, кроме того, благотворную их реакцию в нравственно-воспитательном отношении.

Под физическим образованием понимается (см. лекцию VII) развитие тех общих способностей двигательного аппарата, которые равно необходимы человеку, к какой бы деятельности он себя ни предназначал, которые человек инстинктивно упражняет с детства и упражнение которых безусловно необходимо для здоровой жизнедеятельности его организма. Эти упражнения существенно отличаются от профессиональных видов физической деятельности, так как конечная их цель — развитие самого человека, а не внешний результат работы. Обыкновенно даже раннее привлечение к профессиональной работе действует неблагоприятно на развитие этих общих способностей.

Общее направление в преподавании гимнастики должно состоять не столько в развитии силы и способности к преувеличенному, но кратковременному напряжению, сколько в развитии точной и свободной координации движений и выносливости, т. е. способности к продолжительной работе. Местное влияние упражнений, выражающееся в силе мышц, может цениться лишь постольку, поскольку оно является результатом всестороннего развития и находится в соответствии с природными задатками организма.

Нравственно-воспитательное значение упражнений определяется прежде всего тем чувством удовлетворения, какое составляет человеку достаточная и вполне целесообразная необходимая физическая работа. Вместе с тем, упражнения



должны развить в воспитаннике уверенность в его силах и решительность; закалить его от преувеличенной чувствительности к физическим лишениям и страданиям, дисциплинировать его и, в конечном результате, обеспечить ему то внутреннее равновесие, которое составляет одну из важнейших проблем современного воспитания.

Подвижные игры должны быть поставлены как необходимое дополнение к гимнастике. Это предусматривается Наставлением для внеклассных занятий (§§ 38, 42, 47, 49—61), и к этому вопросу мы возвратимся впоследствии.

Состав гимнастических упражнений. Упражнения, входящие в курс гимнастики кадетских корпусов, разделяются на: а) упражнения без снарядов, б) упражнения с деревянными и железными палками и в) упражнения на неподвижных снарядах. (Наставление § 28).

По программе гимнастических упражнений (см. Наставление) старшие роты кадетских корпусов должны были заканчивать курс гимнастики упражнениями в преодолении полевых препятствий. В Петергофском лагере с этой целью был устроен полевой гимнастический городок, и старшим ротам Петербургских кадетских корпусов несколько лет подряд производились смотры полевой гимнастики в Высочайшем присутствии. Теперь, когда старшие роты в лагерь не выходят, упражнения в полевой гимнастике, к сожалению, не делаются.

В общем, установленное у нас подразделение гимнастических упражнений по применяемым снарядам соответствует общепринятому делению гимнастики на отделы. Только в Швеции упражнения классифицируются по выполняемым ими задачам развития (на роды и виды) и не приурочиваются к применяемым для того снарядам. Но в гимнастику, преподаваемую в кадетских корпусах, не предполагалось вводить многочисленных упражнений шведской гимнастики, рассчитанных только на их физиологический эффект и не способствующих развитию координации движений, а потому не представилось и надобности устанавливать классификацию упражнений, свойственную только шведской гимнастике и неизвестную в других системах. Что же касается педагогических оснований шведской гимнастики, то они могут быть применены ко всякой системе, независимо от классификации упражнений.

Придерживаться шведской классификации во всем ее объеме оказалось неудобным и потому еще, что в шведской гимнастике нет упражнений с подвижными снарядами, которые у нас были признаны желательными, в виду их коррективного значения. Однако в каждом из трех отделов гимнастики, по возможности, применяем распределение упражнений на роды и виды.

По сравнению с немецкой гимнастикой наш состав упражнений отличается тем, что у нас нет порядковых упражнений. Нам они не нужны, так как у нас есть строевое обучение и танцевание. В немецкой гимнастике больше подвижных снарядов (гири, булавы). Причины, почему мы ограничиваемся только деревянными и железными палками, будут указаны ниже. Мы не пользуемся также всеми немецкими и всеми шведскими неподвижными снарядами, о чем тоже будет подробно сказано в своем месте.

Упражнения без снарядов (Вольные движения). Это такие упражнения, при исполнении которых человек не преодолевает никакого постороннего сопротивления и не испытывает никакого постороннего воздействия. Это упражнения **активные** в полном значении этого термина.

Они разделяются на: 1. Упражнения на месте. 2. Упражнения с переменой места.

Упражнения на месте подразделяются на: 1) **простые**, исполняемые одною частью тела (или двумя симметрическими частями тела) и в одном сочленении, и 2) **сложные**, состоящие в совместной работе нескольких частей тела в различных сочленениях. Иногда сложные движения составляются посредством искусственного подбора простейших элементов с целью упражнения в полезных координациях движений; такие движения называются **составными**.

К **движениям с переменой места** относятся ходьба, бег и прыжки.

Упражнения на месте и упражнения с переменой места суть два рода упражнений, очень различающиеся и по своим задачам и по своему общему значению для физического развития. Упражнения с переменой места принадлежат к упражнениям без снарядов только до тех пор, пока исполняются действительно без снарядов; но они могут исполняться и с



подвижными снарядами, и даже на неподвижных снарядах. По механизму эти движения очень сложны, но этот механизм усваивается человеком бессознательно, и задача учителя заключается не в искусственном усовершенствовании этого механизма, а в бережном развитии и укреплении естественных задатков человека к этого рода движениям. Совсем другое значение имеют упражнения без снарядов на месте. В немецкую гимнастику они были введены впервые под названием суставных упражнений (Эйзелен), и впоследствии были обработаны Шписсом. Это упражнения в движениях различными частями тела, исполняемые **стоя**. Назначение их во всестороннем развитии свободы движений, а также и силы, поскольку это последнее возможно при упражнениях без сопротивления. Во французской гимнастике они называются *mouvements d'assouplissement* (движения для развития гибкости). И во Франции, и в Германии они делаются с искусственным напряжением и без большого внимания к их форме, так что имеют значение главным образом со стороны количества движения; это, скорее, моцион, чем гимнастическое упражнение. Линг воспользовался упражнениями на месте иначе. Он обратил внимание на их форму. Он придавал им разнообразие со стороны ритма и определил их механические условия посредством исходных положений. Он не выделил их в особый отдел, но дал возможность пользоваться ими гораздо более плодотворно, чем это делается в других системах.

Мы стараемся пользоваться вольными движениями на месте так, как ими пользуются в шведской гимнастике. При таком пользовании ими они имеют свою специальную образовательную задачу, достигаемую только ими и невыполнимую для других родов упражнений: устойчивое и красивое положение тела, развитие непринужденности движений и разумное увеличение их амплитуды; свободное выполнение естественных сочетаний в движениях различными частями тела. Некоторые из этих упражнений представляют непосредственный корректив тем неблагоприятным условиям для нормального физического развития, в каких находится ученик во время своих учебных занятий в классе.

Главное условие при преподавании всяких гимнастических упражнений — внимание к их форме и к характеру их исполне-

ния — должно в особенности строго применяться при упражнениях без снарядов на месте, так как здесь кладется основание физическому образованию.

Те требования стойки, положения всех частей тела, которые вырабатываются во время вольных движений на месте, должны требоваться и при всяких других упражнениях. Упражнения с переменой места полезно иногда, в учебных целях, усложнять положениями и движениями, заимствованными из вольных движений **на месте**.

Преподавание телесных упражнений без снарядов (вольных движений). Правила преподавания телесных упражнений без снарядов обстоятельно изложены в составленном в 1890 г. и принятом для кадетских корпусов руководстве “Наставление для производства гимнастических упражнений в гражданских учебных заведениях. Вольные движения”. Это полный методический курс упражнений без снарядов.

Но, применяя это руководство в течение многих лет на курсах для приготовления учителей гимнастики и подвергая его ежегодно обсуждению вместе с гг. слушателями курсов, автор его убедился в необходимости переработки некоторых его статей, с одной стороны, с целью более удобного их применения на практике, с другой, — в видах более полного согласования их с требованиями правильно поставленного физического образования.

Не вдаваясь в содержание учебника, которое должно быть хорошо известно преподавателю гимнастики в кадетском корпусе, указываю только изменения в его статьях, которые были признаны целесообразными на курсах физического образования в прежние годы.

Приложенное к учебнику “Распределение вольных движений на 15 уроков” представляет случайный набор упражнений для каждого урока, обусловленный только тем, чтобы одни и те же упражнения не повторялись в рядом стоящих уроках. Между тем, упражнения должны располагаться на уроке по известному плану, а учитель должен всегда давать себе отчет, почему он взял такие упражнения, а не другие. Вследствие этого на временных курсах, лет десять уже назад, признано было полезным для урока вольных движений следовать схеме упражнений, выработанной в шведской гимнастике для целого урока

гимнастики. Эта схема очень применима к упражнениям без снарядов и устраняет случайность их подбора.

Идея схемы такова: упражнения делятся на роды, которые не идут в определенном порядке на каждом уроке гимнастики. Но каждый род включает в себе разные виды упражнений (по их трудности), и эти виды надо видоизменять в зависимости от степени подготовки учеников.

Роды упражнений

1. Нетрудные упражнения со стороны количества движения (ноги, руки, голова).
2. Напряженные и медленные нагибания тела назад, с выходным положением для рук, сближающим лопатки (как противовес сгорбленному положению в классе).
3. Упражнения для рук и плечевого пояса.
4. Упражнения в равновесии (упражнения с освобождением ног от тяжести тела.)
5. Ходьба и бег (с видоизмененным способом выноса и постановки ноги).
6. Нагибание тела вперед (вниз, назад).
7. Нагибание тела в стороны.
8. Поворачивание тела.
9. Упражнения сложные и составные.
10. Прыжки.
11. Ходьба и бег (с выходными положениями для рук и с движениями для рук в сочетаниях с тактом шага). Замедленная ходьба.
12. Приемы плавания или широкие движения для рук (упражнения для дыхания).

Полный урок вольных движений займет 10—15 минут. Для сокращения выпускаются № 5, 12 (и 1).

Изменения в статьях учебника. Вопрос о добавочном (искусственном) напряжении разрешается в настоящее время в отрицательном смысле. Добавочного напряжения не нужно, и все указания по этому предмету теряют свое значение § 3, 28, 34.

Все требования учебника относительно **приемов дыхания** должны быть видоизменены в соответствии с указаниями, данными в общей методике, в связи с вопросом о количественной норме движения. § 3.

Следует поставить твердым правилом для всех упражнений на месте, без снарядов и с подвижными снарядами, что принятый в немецкой гимнастике ритм в такт шага с большим числом повторений не должен практиковаться. Вообще **ритмическое исполнение допускается лишь тогда, когда форма движения вполне усвоена.** § 4 и примечание к § 5.

Положение **“руки на бедра”** описано неправильно. Локти не должны чрезмерно подаваться назад, чтобы не стеснять свободы дыхания. § 11.

В командах сделаны некоторые несущественные изменения, с которыми гг. слушатели познакомились на пробных уроках. § 12.

Движения головой и туловищем в двух противоположных направлениях (вперед и назад, налево и направо) делать всегда только в **четыре приема.** Исполнение этих упражнений в два и в три приема признано ненужным. В два приема делаются только нагибания и повороты в одну сторону (нагибание назад и пр.). § 15 и 22.

Кружение головы и туловища отменено. § 16 и 23.

Составные упражнения головой и туловищем должно делать непременно по счету самого учителя и с обозначением каждой перемены направления. § 17 и 24.

Движения туловищем **последовательно шеренгами** отменены, как требующие слишком много внимания. Это — зрелище для публики, а не упражнения для учеников. § 25, **примечание.**

Введены различия между нагибанием тела **вперед** и нагибанием тела **вниз.** § 20—26.

В § 20 и 21 недостаточно выяснено значение выходных положений при движениях туловищем. Этот вопрос подробно разобран в общей методике, в статье о форме движений. (При неподвижности плечевого пояса голова не изменяет своего положения относительно плеч.)

В § 22 примечание относительно **нагибания тела назад** ошибочно. Это упражнение имеет большое значение для учеников, долго сидящих в наклонном положении за классным столом.

При **сгибании рук в локтях**, из основного положения, необходимо строго соблюдать требование, изложенное в при-

мечании к § 34: “Кисти рук всегда должны стоять против плечевого сустава”. К сожалению, многие учителя оставляют это важное требование без внимания.

Упражнения, описанные в § 35, 36, 37 и 38, отменены.

Составные движения руками должны делаться не иначе, как по счету самого учителя и с непременным обозначением каждой перемены направления. § 39, 40 и 41.

Упражнения, описанные в § 49, 50, 51 и 52, отменены.

Составные движения ногами должны делаться всегда по счету самого учителя и с обозначением каждой перемены направления. § 53, 54, 55, 56, и 57.

В описании **поднимания тела на носки и приседания**, § 60, требование возможно большего развертывания колен ошибочно. Колени опускаются по направлению ступней, составляющих угол в 60 градусов.

В упражнении “приседание на одну из ног, вытянув другую вперед” (§ 61) примечание относительно способа перемены ноги **не вставая**, отменяется.

Совместные движения несколькими частями тела (глава VII учебника) делаются только тогда, когда естественные согласования движений вполне усвоены при ходьбе и беге по счету учителя и с указанием каждой перемены в направлении движений.

Упражнения, описанные в § 72 и 73 отменяются.

Упражнения в **выпаде**, § 75, допускаются только в том случае, когда они исполняются совсем без ритма: каждый выпад как отдельное движение и когда выпад по форме вполне соответствует фехтовальному выпаду. Выпады с выбрасыванием противоположной руки отменяются.

Ходьба впрыскаду, § 82, отменяется.

Сочетание движений рук с тактом шага, § 83, делается иначе, чем это описано в учебнике. Одно простое движение руками длится в течение нескольких шагов. Движения рук назначаются **во время ходьбы**, а потому и команды подаются не так, как в учебнике. Просто: **поднимание рук и начинай!**, а для прекращения движений руками — **вольно!**

Упражнения в **продолжительном беге** в том виде, как они предписаны в § 36 Наставления для внеклассных занятий и в § 90 учебника, оказались неприменимыми в гимнастических залах, а тем более в конце урока.

Указания, что при прыжке надо сильно разворачивать колени в стороны (§ 93 и 96), а при окончании прыжка брать руки на бедра или опускать их свободно между коленями (§ 97 и 98), ошибочно. Колени должны сгибаться по направлению ступней, а руки свободно опускаться по сторонам тела.

В дополнение к заключающимся в учебнике правилам обучения упражнениям **с переменной места** привожу выдержки из статьи Ж. Дементи: **“О нормальных способах передвижения”**, помещенной в официальном учебнике гимнастики, составленном в 1891 г. при участии профессора Мареля.

“Нормальные способы передвижения суть ходьба, бег и прыжки”.

“Если все ходят, бегают и прыгают, то не все способы ходьбы, бега и прыжков одинаково хороши как с точки зрения целесообразности их применения, так и с точки зрения их значения для физического развития. Для этих упражнений, как и для всех вообще, необходимо специальное воспитание движений, основанное на естественных законах, выведенных из наблюдений над особенно сильными субъектами в различных способах передвижения”.

“Метод в такой же степени необходим в нормальных передвижениях, как и в других гимнастических упражнениях”.

“Ходьба. В ходьбе существует отношение между длиной шага и тактом. Если прогрессивно ускорять такт до 150 шагов в минуту, то вместе с тем будет увеличиваться и длина шага, примерно до 85 см для человека среднего роста. Эта цифра есть максимум, и если ускорять такт шага дальше, то длина шага будет уменьшаться”.

“Максимум скорости поступательного движения соответствует приблизительно такту 160 шагов в минуту для взрослого человека, но все такты ходьбы, превосходящие 130 или 140 в минуту, не могут быть с пользой применяемы на практике по причине вызываемого ими утомления”.

“Полезной скоростью передвижения будет изменяющаяся в пределах 110—130 шагов в минуту. Так что, в сущности, выгоднее удлинять шаг, чем ускорять его такт”.

“При продолжительной ходьбе ноги должны быть слегка согнуты и тело подано вперед”.

“Можно назначать при упражнениях либо только такт, либо длину шага, потому что эти два элемента связаны друг с другом”.

“Такт должен быть умеренный, соответственный росту, и надо делать полный вынос ноги, не укорачивая шага искусственно”.

“Этот полный вынос ноги должен получиться возможно продолжительным отталкиванием упирающейся ноги, а не преувеличенным расширением угла, образуемого ногами, и неполным вытягиванием ноги в момент постановки ее на землю”.

“Ступня должна касаться почвы пяткой, без толчка; вслед за тем нога слегка сгибается и ступня постепенно становится на весь след и переходит к опоре на пальцах. Не надо, однако, слишком сгибать ногу в момент опоры, так как через это уменьшается длина шага”.

“Обувь должна быть хорошо пригнана, высокий каблук уменьшает длину шага и мешает хорошо держаться во время ходьбы”.

“Бег. Бег может производиться в различные такты, но медленный такт совершенно непригоден с практической точки зрения, так как без надобности замедляет передвижение”.

“Истинный такт продолжительного бега, с практической точки зрения, должен быть около 210—230 шагов в минуту. За тактом свыше 240 бег уже не может быть продолжительным. Такой такт пригоден для скорого бега”.

“Чтобы увеличить свою скорость на малую долю, бегун должен израсходовать тем больше работы, чем скорее он уже бежит. Максимум скорости бега равняется 9 или 10 метрам в секунду. Такой максимум может быть выдержан только в течение очень короткого времени, приблизительно 10—13 секунд, что соответствует пробегу в сотню метров для взрослого”.

“В этом беге на скорость, в самом деле, бегун почти не может дышать, а потому развиваемое им усилие не может быть продолжительным”.

“Самое большое качество бегуна — это умение дышать без одышки и сердцебиения. Он достигает этого прогрессивной тренировкой, а также добровольным упорядочением своих дыхательных движений”.

“Надо в особенности наблюдать, чтобы преувеличенное самозабвение и соревнование не доводило до излишеств, обращающих превосходное упражнение в опасное переутомление”.

“Во всяком случае, маленькие дети не должны никогда упражняться в продолжительном беге, и вообще не следует заставлять бегать учеников, не подвергнув их предварительному медицинскому осмотру и не выключив таких, у которых есть сердечное расстройство”.

“Длина шага при беге зависит в особенности от степени и силы выпрямления действующей ноги”.

“Однако длина шага зависит также от способа постановки ноги на землю. Если становятся носком, шаг будет неизбежно укороченный; если становятся пяткой, шаг будет очень удлинённым, правда, есть серьезные неудобства становиться на пятку”.

“Толчок в момент постановки ноги будет тогда очень значителен, а стремление удлинить шаг несколько замедлит его скорость. Напротив, если бегун ставит ступню всей подошвой и нога будет слегка согнута в колене, то толчок смягчается мышцами-разгибателями”.

“Тело во время бега остается почти вертикальным; только вначале оно наклоняется вперед в течение нескольких шагов. Когда бегун хочет остановиться, он отклоняется несколько назад, чтобы весом своего тела замедлить бег”.

❧ XII ❧

УПРАЖНЕНИЯ С ПОДВИЖНЫМИ СНАРЯДАМИ

Понятие подвижного снаряда

Два рода упражнений с подвижными снарядами: 1. Употребление снаряда как средства усложнения или отягощения движений: гири, булавы, деревянные и железные палки. 2. Упражнения в умении владеть снарядом. Типичные упражнения второй категории: фехтование, кидание, ловление, метание (См. Наставление для производства гимнастических упражнений в гражданских учебных заведениях. — Упражнения с подвижными снарядами. — **Введение**).

Подвижные снаряды первого рода весьма употребительны в немецкой гимнастике. В шведской гимнастике подвижными снарядами для усложнения или отягощения движений не пользуются.

Упражнением второго рода, обучению владеть снарядами, теоретически придается большое значение, но на практике методическое обучение владеть снарядами повсеместно поставлено в школах довольно слабо.

1. Подвижные снаряды для усложнения или отягощения движений

Гири. Парные гири. Древность этого снаряда. Употребление гирь как удобного отягощения, дающего большое количество движения в короткое время, в домашней гимнастике.

Вес пары гирь для школьной гимнастики — 4—5 фунтов. Необходимость сообразоваться с силами учеников. Полезнее упражняться легкими гирями, чем тяжелыми.

С гирями можно проделывать все гимнастические движения руками, которые исполняются и без снарядов. Особое значение получают, при отягощении парными гирями, нагибания тела с руками, поднятыми вверх; нагибания и поворачивания тела с движениями рук; упражнения в равновесии (на одной ноге) с руками, поднятыми в стороны; совместные движения различными частями тела. Упражнения в ходьбе с движениями рук и беге с выходными положениями для рук требуют осторожного применения, так как приводят к быстрому утомлению.

Тяжелые гири (одиночные). Поднимание. Ученики старших классов охотно упражняются самостоятельно в поднимании тяжестей, а потому учителю надо уметь руководить этими упражнениями. Тяжелая гиря состоит из двух чугунных шаров, соединенных более или менее длинной чугунной палкою. Вес такой гири очень разнообразен. Для начинающих учеников старших классов он не должен быть тяжелее 20 фунтов. Вообще упражнения в поднимании надо начинать с совершенно доступных тяжестей и постепенно увеличивать груз. Кто не упражнялся, должен очень осторожно приступать к подниманию груза. Груз, который едва можно поднять с полу, никогда не следует стараться поднять с выпрямлением тела, так как это может привести к серьезным последствиям: растяжению связок, вывихам, переломам, грыже. Неумеренное упражнение в течение продолжительного периода может привести к серьезному расстройству деятельности сердца.

Приемы поднимания тяжелой гири.

1. Положить гирию перед собой на пол. Нагнувшись вперед, охватить палку обеими руками прямой хваткой посредине, вслед за тем выпрямиться и быстро согнуть руки в локте так, чтобы палка пришлась перед грудью. Из этого положения выпрямляют руки вверх, и этим кончается легчайший способ поднимания. Опускается груз таким же образом: сначала руки сгибаются и потом вытягиваются вниз. Если надо положить груз, то одновременно с опусканием рук нагибается тело. Гораздо труднее поднять груз не с земли, а когда он уже в руках, в положении **вниз—вперед**, и тело стоит прямо.

2. Одновременно с выпрямлением тела руки сначала вытягиваются вперед, а из этого положения — вверх, этот способ не слишком труднее первого, если поднимание делается с размахом; но он становится тем труднее, чем медленнее делается поднимание. Оба способа поднимания можно делать обратной и смешанной хваткой.

3. Поднимание одной рукой делается таким же способом, но при этом требуется большая предосторожность: надо брать палку как раз посредине, иначе можно повредить себе руку. Для поднимания одной рукой более пригодны короткие гири (с короткой соединительной палкой). Можно работать и с двумя такими тяжелыми гириями. Любимое упражнение: согнуть руки в локте (гири по длине — в передне-задней плоскости) и **последовательно** поднимать гири вверх. Можно также последовательно вытягивать руки в стороны или вперед. Последнее гораздо тяжелее, чем поднимание гирь вверх. Эти упражнения делают также с расставленными ступнями и со сгибанием колен по направлению вытягиваемой руки.

Упражнения с парными легкими гириями, хорошо выбранными по весу, могут содействовать увеличению мышечной силы и симметричному развитию частей тела. Умело применяемые, они могут представить даже действительное ортопедическое средство для восстановления нарушенной симметрии (одна гиря, гири разного веса для той и другой руки). Но именно вследствие такого своего влияния они могут принести и вред при применении их в массе, особенно при шаблонном ведении дела несведущим учителем. Трудно подобрать гири, соответствующие по весу каждому ученику; для одних упражнение, в количественном отношении, будет тяжело, для других —



легко. Вследствие обычного каждому человеку неодинакового развития силы в правой и левой руке ученики обыкновенно не одинаково свободно владеют гирями одинакового веса в той и в другой руке; отсюда понятно бессознательное уклонение от симметрического положения тела во время упражнения (руки в стороны; нагибание тела с руками, поднятыми вверх, и пр.). Если учитель не обращает на это внимания, то гири только укрепляют в учениках зачатки несимметрического развития.

В капитальном своем сочинении “Механизм и воспитание движений” Ж. Демени дает такую оценку упражнениям с гирями: “В движениях поднимания, несколько быстрых, гиря может приобрести большую скорость, чем рука, и вырваться из руки, если ее не твердо держать. При твердом удерживании изменяется действие мышц-антагонистов: начинают работать сгибатели вместо разгибателей”. “Движение рук с гирями в горизонтальной плоскости (например, разведение рук) вызывает два различных действия: одно, непрерывное, разгибателей рук для удержания их в горизонтальной плоскости; другое, переменное, мышц, производящих движение разведения и сведения. Движение этого рода всегда ускорено сначала и замедлено под конец. Сначала рука движет гирю, а потом гиря увлекает руку, и мышцы-антагонисты начинают сильно работать, чтобы задерживать движение и предохранить от вывиха в плечевом сочленении. Так как при вытянутых руках гиря описывает окружность, то здесь обнаруживает свое действие и центробежная сила в направлении руки”. “Вообще движения с гирями могут сопровождаться постоянным и определенным эффектом только в том случае, когда исполняются очень медленно и однообразно; в противном случае распределение и интенсивность мышечных сокращений изменяется в каждый момент, в зависимости от ритма, скорости и направления движения”. “Для развития мышц охотно увеличивают вес гири и впадают таким образом в атлетическое преувеличение без действительной пользы и в особенности без улучшения недостатков в сложении тела. Слишком тяжелые гири преувеличивают дурные положения тела и вредят хорошему исполнению простых движений. Гири непременно надо считать тяжелыми, если ученик не может свободно исполнить движение вытянутой рукой. Раньше 10-летнего возраста дети не должны упражняться с гирями.

Упражнения с гирями не были приняты комиссией, составляющей программу гимнастики для кадетских корпусов, чтобы не увеличивать число таких упражнений, которые расчитаны главным образом на развитие мышечной силы, на местный физиологический эффект и дают сравнительно немного для упражнения усовершенствования координации движений. Мышечная сила — приобретение целесообразное в таком только случае, когда она развивается как необходимое последствие упражнения в более или менее сложной координации движений, т. е. в системе образовательных навыков. Сила без умения не обуславливает собой физического образования.

Булавы. Форма бутылки. Делаются из твердого дерева (ясень, вяз); обыкновенно лакируются. Вес одной булавы — от 2½ до 5 ф. Вес считается пригодным для упражняющегося, если последний может свободно продержать булаву вытянутой рукой, в горизонтальном положении, в течение полуминуты. Длина булавы — от подмышки до конца большого пальца.

Сначала упражняются одной рукой, потом обеими. Есть специальные упражнения для одной руки. Две хватки: вертикально стоящую булаву — спереди (ладонью назад, как оружие) и сзади (ладонью вперед, как палку для опоры). Вторая хватка употребляется очень редко.

Вследствие самой формы булавы почти все упражнения этим снарядом заключаются в качательных (маятникообразных) движениях. Начальные упражнения состоят в качании руками, соединенном с приведением булавы в вертикальное и в горизонтальное положение работою в кистях рук или со сгибанием рук в локте, причем булавы кладутся на плечи. Характерными упражнениями являются: кружение булавы за головой посредством движения в кисти и в локте; широкое кружение рук с булавами перед телом и по сторонам тела, соединенное с малыми кружениями посредством движений в кистях и в локтях и усложненное выходными положениями для ног и поворотами тела.

Ж. Демени об упражнениях с булавами: “Булавы отличаются от гирь удлинненной формой. Гиря симметрична; ее центр тяжести расположен в руках; булава, напротив, изменяет свой центр тяжести далеко за пределами руки, держащей ее за шей-



ку". "В положениях, когда булава удерживается неподвижно, вес ее действует на конец плеча рычага, которое непрестанно меняется с наклоном булав. Наибольшее усилие соответствует горизонтальному положению булав; наименьшее — вертикальному ее положению. Движения булав суть по преимуществу движения качательные: мулинеты кисти, круги впереди, позади и по сторонам головы и тела. Булаву, которой сообщен взмах, надо только направлять держащей ее рукой. Не надо ни в каком случае ей сопротивляться. Она имеет свое собственное качание, ускоряющееся при сгибании руки вследствие уменьшения радиуса описываемой траектории. Когда булава совершает нисходящую часть своего пути, она идет быстрее; когда она поднимается, скорость ее замедляется, и в эту минуту легкий импульс может придать ей теряемую ею быстроту движения. Можно, таким образом, поддерживать ее движение, не расходуя много силы, и по мере практики можно дойти до настоящих жонглерских упражнений". "Мулинеты кистью суть сочетания пронации и супинации со сгибанием и разгибанием кисти и легким сгибанием и разгибанием в локте. Другие движения состоят из мулинетов, исполняемых за головой и перед телом. Тут приводятся в действие то сгибатели, то разгибатели руки". "Кружения рук, исполняемые спереди, вытянутой рукой, и комбинированные с мулинетами и упражнениями кисти, вызывают сложные движения, очень изящные и, несомненно, благотворно влияющие на расширение грудной клетки, в особенности, когда кружение исполняется симметрически и одновременно обеими руками". "Неудобство движений с булавой, когда упражняющийся не приобрел еще большой сноровки, особенно, когда он не сопротивляется нисходящему движению булав при кружении за головой, с согнутым локтем, — это то, что они причиняют в локте не полезные толчки; кроме того, они быстро утомляют кисть постоянным усилием ее сгибателей. Когда они исполняются в основном положении, с сомкнутыми ногами, то при движении булав за головой центр тяжести всей системы подается за спинной хребет, в поясничную впадину, что ведет к преувеличению поясничного изгиба". "Упражнения с булавой надо производить умеренно; полезно было бы даже чередовать их с упражнениями с гириями. Прежде всего надо заботиться, чтобы тело сохраняло

совершенно прямое положение, и противодействовать сокращением брюшных мышц, вызываемому этими упражнениями преувеличенному изгибу в пояснице”.

Демени согласен, что эти упражнения заключают в себе больше образовательного элемента, чем упражнения с гирями. Они научают владеть булавой, следовательно, развивают известную тонкую способность в движениях кистей и рук. Они развивают гибкость в движениях всего тела и способность удерживаться в равновесии при сильных взмахах булавой. Если при этом обращается внимание на правильную стойку, то эти движения приобретают эстетический характер. Слабая их сторона, отмеченная Демени, — это исключительно маятникообразные движения. Они дают однообразные навыки.

Причина, почему эти упражнения не были включены в программу кадетских корпусов, — малое их развитие в то время вообще и совершенное незнание с ними у нас в России. Их полезно было бы ввести в старшие роты при условии пользоваться ими не в ущерб вольным движениям и упражнениям с палками.

Гимнастические палки. Значение палки деревянной и железной. Учебник, § 2.

Виды палок; их размеры и вес. Учебник, § 1.

Железные палки выбираются по весу для упражняющегося так же, как и булавы. Если ученик может свободно продержать палку в горизонтальном положении в течение 30 сек., палка ему годится.

Принятый в кадетских корпусах учебник “Наставление для производства гимнастических упражнений в гражданских учебных заведениях. Упражнения с подвижными снарядами” представляет полное методическое руководство упражнений с деревянными и железными палками. Преподавателю гимнастики в кадетском корпусе надо хорошо быть знакомым с этим учебником.

За время пользования этим руководством на временных курсах физического образования признано было нужным, в видах лучшей практической его применимости, внести в него некоторые дополнения и изменения. Именно:

Неоднократно замечалось неумение должным образом располагать эти упражнения на уроке гимнастики. В неко-



торых корпусах на упражнения с палками посвящали, правда изредка, целый урок гимнастики. Трудно даже понять, какими упражнениями с палками можно было заполнить такой урок. В других корпусах эти упражнения, особенно с железными палками, в старших классах делались **на каждом уроке гимнастики вместо** упражнений без снарядов. Были, наконец, корпуса, где упражнения с палками деревянными в младших классах совсем не делались. Все это решительно идет вразрез с совершенно ясными предписаниями в § 6 учебника. Чтобы внести некоторый порядок в эти упражнения, в первые годы курсов были составлены и отлитографированы поурочные таблицы упражнений с палками. Через несколько лет эти таблицы, по тем же соображениям, как и таблицы, приложенные к учебнику вольных движений, были отменены. **Уроки упражнений с палками, деревянными и железными, должны составляться по той же схеме, что и уроки вольных движений.**

Примечания к § 11-му отменяются. От ноги палка всегда берется на 1-ю хватку. Хватка изменяется по особому приказанию, когда палка держится уже вниз—вперед.

Примечание на стр. 10 (§ 11) отменяется. В 4 приема **палка вверх** не делается.

Примечание к § 13-му отменяется. Упражнения с палками **последовательно — шеренгами** не делаются.

§ 20. Все упражнения в перенесении палки за голову (за спину, вниз—назад) и обратно **одной рукой** — делаются всегда по счету самого учителя и с указанием, при перенесении как назад, так и вперед, какой рукой переносится палка. Без счета и предупреждения эти упражнения требуют слишком много внимания.

§ 28—35. Все совместные упражнения для нескольких частей тела должны делаться всегда по счету самого учителя и с указанием всех изменений в движениях различных частей тела. **Например, перенесение палки назад одной, вперед другой рукой с двумя шагами вперед:** “Левая рука и левая нога — раз! — Приставить правую ногу — два! — Правая рука и правая нога — три! — Приставить левую ногу — четыре!”

§ 34. Выпад в сторону с выбрасыванием рук в **противоположном** направлении отменяется.

§ 35. Выпад с “неполным перенесением палки за голову” отменяется.

§ 36. Ходьба с подниманием и выбрасыванием рук делается с такими же сочетаниями движений рук и ног, как и в вольных движениях. Одно движение для рук должно соответствовать по длительности такту нескольких шагов.

§ 37. Ходьба с перенесением палки за голову и проч. одной рукой отменяется. При перенесении палки назад обеими руками движения рук и ног сочетаются так же, как и при ходьбе с подниманием и с выбрасыванием рук.

§ 40. “Перетягивание при помощи палки” мало практикуется на уроках гимнастики в кадетских корпусах. Это упражнение следовало бы делать чаще.

Ж. Демени об упражнениях с палками: “Гимнастические палки не представляют каких-либо особенно выгодных условий для повышения физического развития; скорее, — напротив. Ежедневно рекомендуют, для отведения плеч назад и для упражнений приучения к прямому положению тела, держать палку за спиной, на сгибе локтей. Плечи отводятся этим способом назад, это правда, но это действие совершенно пассивное, так как тут нет никакого мышечного усилия. Палка, упираясь в спину, дает опору для локтей, и собственно только негибкость палки обуславливает отведение рук; усилие сосредоточивается, напротив, в грудных мышцах и вызывает твердое держание палки на сгибе локтей. Это действие аналогично действиям ортопедических подтяжек, заменяющих работу мышц и, в сущности, ослабляющих те мышцы, которые следовало бы укрепить. Применение палки в подобных случаях бесполезно и даже вредно, так как не обуславливает необходимой интенсивности мышечной работы”. “То же самое наблюдается и в том случае, когда палка держится вверх, с разведенными руками (1-я хватка), и потом опускается назад вдоль спины. Если палка не касается ни головы, ни плеч, то только вследствие интенсивного мышечного усилия, откидывающего руки в плоскость плеч; при таком усилии палка становится бесполезной; ее можно убрать, и руки останутся в принятом ими положении; плечо будет подано назад. Если палка касается головы и плеч, то, значит, руки давят на палку вследствие работы грудных мышц и расслабления спинных; палка становится в таком случае вредной”. “Когда палка



держится вверх, а руки напрягаются каждая в свою сторону, как бы вытягивая палку, то происходит движение отведения рук назад, неправильно приписываемое мышцам, укрепляющим лопатку. Чтобы удостовериться, какие мышцы работают в этом случае, можно сделать очень простой и убедительный опыт. Стоит вместо палки взять шнурок, поднять его вверх, как палку, и сделать усилие вытягивания. Разрезав вдруг этот натянутый шнур, мы увидим, что обе руки с силой упадут по сторонам. Мышечное усилие обнаруживается таким образом с очевидностью; это была работа больших спинных мышц, а не укрепляющих лопатку. Заключение: палка заменяет отчасти действие спинных мышц и заставляет пассивно приобретать положения, которые следовало бы приобретать усилием воли... Выпрямление стана и отведение плеч назад достигается с большей интенсивностью посредством движений, исполняемых свободно в плоскости плеч, чем посредством палки. Эта истина распространяется на многие гимнастические снаряды". "Железными палками, — продолжает Демени, — делают, кроме того, перенесения палки назад и вперед одной рукой. Эти упражнения утомляют сочленения плеч и переднюю и заднюю часть дельтоидов, работающих без перерыва, если движение повторяется много раз и делается тяжелыми палками. Такие упражнения ведут к преувеличению поясничного изгиба". "Тяжелые палки (*barres à sphères lourdes*) имеют то преимущество перед гириями, что образуют собой симметрическую тяжесть; они устанавливают связь между обеими руками и способствуют таким образом устойчивости. В движениях сгибания предплечья палка приходит в соприкосновение с грудью и препятствует до некоторой степени держанию плеч назад".

В суждениях Демени о гимнастической палке есть теоретическая односторонность, объясняемая тем, что во французской гимнастике палки как отягощение и усложнение гораздо менее употребительны, чем булавы и гири. Конечно, можно делать напряженные отведения рук назад и без палки; но палка имеет значение в том отношении, что дает упражняющемуся ту меру, до которой он должен делать это отведение. Даже при пассивном держании палки за спиной человек **привыкает** держаться прямо; тут действие палки такое же, как и ортопедический корсет. Упущено также значение палки как **показателя**

правильности положения. Во всех этих отношениях Демени очень расходится с немецкими гимнастами. “Гимнастическая палка — говорят они, — занимает большое место в немецкой гимнастике, потому что пользуются ли ею как грузом, как опорой или как показателем ошибок при упражнениях, она всегда отвечает своей цели, и упражнения с ней всегда оказывают полезное влияние на развитие. Мы рекомендуем железную палку, потому что она выполняет все цели; она служит и грузом, и показывает вместе с тем, как и деревянная палка, сохраняет ли упражняющийся правильное положение. Но не следует отказываться и от деревянной палки, упражнения с которой можно начинать с очень раннего возраста как с мальчиками, так и с девочками. Иногда даже необходимо начинать упражнения с палками в раннем возрасте. Как часто жалуются родители, что дети криво сидят, плохо держатся при ходьбе, вешают голову и пр. В таких случаях можно применять и вольные движения, и упражнения с палками, но последние будут особенно полезны, так как посредством палки тело упражняющегося принуждается к желательному положению” (*E. Barth. Turn-Spiel-und Sportbuch. 1891*).

2. Упражнения в умении владеть подвижными снарядами

По учебнику. Отдел II.

XIII

УПРАЖНЕНИЯ НА НЕПОДВИЖНЫХ СНАРЯДАХ

Неподвижные снаряды занимают большое место во всех гимнастических системах.

Мы видели применение неподвижных снарядов в средне-вековых народных и рыцарских упражнениях: мачты для лазанья, приспособления для равновесия, для разнообразных упражнений в прыжке и т. п. С того времени приспособления или снаряды входят в употребление повсеместно, где молодежь занимается телесными упражнениями: в университетах, в военно-учебных заведениях.



Обработывая гимнастику для общеобразовательной школы, Гутсмутс воспользовался всеми известными в то время гимнастическими снарядами, которые отвечали его идее о всестороннем физическом развитии, и с тех пор неподвижные снаряды получили право гражданства в педагогической гимнастике.

После Гутсмутса в гимнастике образовалось два направления, а соответственно тому и гимнастические снаряды получили двоякое назначение.

1. Немецкая гимнастика (и другие системы, развившиеся на немецких основах): изыскание снарядов, требующих необычной ловкости, силы и смелости для их преодоления. Упражнения акробатического и атлетического характера.

2. Шведская гимнастика: употребление неподвижных снарядов главным образом как средства для введения новых условий в такие движения, которые исполняются и без снарядов. Фиксирование некоторых частей тела, ограничение или расширение сферы движения, увеличение его интенсивности или амплитуды.

В историческом обзоре телесных упражнений мы видели, что попытки согласования этих двух направлений не увенчались успехом. Дюбуа-Реймон пришел к заключению, что шведская гимнастика может развить мускулы, но отказался признать за ней педагогическое значение. С другой стороны, шведы и до сих пор не допускают в свои гимнастические залы *Reck* и *Barren*.

За последние 20—25 лет вопрос о неподвижных гимнастических снарядах стал предметом горячих суждений и споров, проистекающих, с одной стороны, от не совсем ясного практического понимания задач и средств физического образования, с другой, — от профессиональной приверженности учителей гимнастики к излюбленным ими снарядам.

Гигиенисты и физиологи, пишущие о физическом воспитании, в большинстве высказывают сомнение в полезном значении неподвижных снарядов. Полнее, чем у других, этот вопрос разработан у Ф. Лагранжа в его “Гигиене физических упражнений для детей и молодых людей”. “В современной школе, — говорит он, — для правильной постановки физических упражнений недостает двух условий: времени и места”. Это, собственно,

и послужило поводом к изысканию таких способов гимнастики, которые могли бы применяться на небольшом пространстве и давать детям большое количество мышечной работы в очень короткое время. Неподвижные снаряды выполняют именно такую задачу. Благодаря им на крошечном дворе или в небольшой зале можно собрать огромное количество детей, чтобы раза два в неделю упражнять их в движениях, требующих больших мышечных усилий. Но это совсем не то, что нужно для ребенка. Нельзя давать в один прием все то, что должно быть распределено на каждый день недели. Что сказали бы о таком способе питания, когда вся пища, необходимая на несколько дней, поглощалась бы в один присест. Это не все. Упражнения на неподвижных снарядах — трапециях, турнике, кольцах, параллельных брусьях, гладком канате и т. п. дают работу исключительно рукам и верхней части туловища, оставляя почти в бездействии мышцы таза и нижних конечностей. Между тем, для детей особенно нужны такие упражнения, в которых участвуют все части тела и которые по тому самому оказывают особенно полезное влияние, заключающееся в более энергичном кровообращении и дыхании без вредных последствий утомления. Типом таких упражнений служит бег, который совсем не локализует работы в одних ногах, так как у бегущего ребенка в работе участвуют и таз, и спинной хребет, и даже плечи. Есть еще очень невыгодная сторона упражнений на неподвижных снарядах. Наши органы всегда приспособляются, через изменение своей формы, к часто повторяющимся мышечным движениям. Часто принимаемое телом положение обращается в постоянное. Следовательно, за ненормальными актами гимнастики на снарядах на теле появляются ненормальные образования, как стигматы часто повторяющихся упражнений. Например, столь частые в гимнастике упражнения, состоящие в перемещении тела в высоту с помощью рук, поведут у ребенка к тому сложению, которое имеют лазающие животные. Обезьяна — тип животных этого рода, и всякий замечал, конечно, насколько стоящая обезьяна имеет сгорбленное телосложение, со своей круглой спиной и с поднятыми почти до затылка плечами. Это, именно, только преувеличенная форма телосложения гимнастов в том случае, когда они начали гимнастику на снарядах в слишком молодом возрасте и чрезмерно ею занимались.



В числе противников неподвижных снарядов выступил также известный физиолог Моссо. Как и Лагранж, он высказывается против упражнений в подвесе и с упором на руках. В особенности он восстает против параллельных брусьев. “Физиологи, — говорит он, — все согласны, что уничтожение параллельных брусьев составляет одну из самых настоятельных реформ для естественного направления физического воспитания. Но, с другой стороны, огромное большинство учителей гимнастики считает, что уничтожение параллельных брусьев нанесло бы смертельный удар гимнастике”. “На самом деле, в жизни никогда не приходится делать такие движения, какие исполняются на этом снаряде. Нигде и ни при каких обстоятельствах нельзя найти двух точек опоры, между которыми приходилось бы поддерживать вес тела на вытянутых или на согнутых руках и делать прыжки, перемещения и переворачивания. Одного уже этого замечания более чем достаточно, чтобы исключить параллельные брусья из числа снарядов рациональной физиологической гимнастики. Зачем, в самом деле, навязывать детям утомительные движения, если им никогда не придется пользоваться ими в борьбе за существование. Но это не единственный недостаток параллельных брусьев. ... Они вызывают дурные положения тела у большинства работающих на них учеников. Сколько бы ни суетился учитель гимнастики, вытянутые руки посылают лопатки вверх; голова и шея исчезают между плечами”. Отсюда прямое заключение, что “упражнения на параллельных брусьях и непрактичны, и не красивы, и не гигиеничны” (А. Mosso. *L'Education physique de la jeunesse*).

Ж. Демени, признавая необходимость методической гимнастики даже в детском возрасте, следовательно, стоя на точке зрения иной, чем Лагранж и Моссо, высказывает о неподвижных снарядах такое мнение: “За немногими исключениями, для человека есть один только период в жизни, когда отношение между весом тела и двигательной силой рук благоприятно для лазанья. Этот период относительно короток. В молодости блистают упражнениями в вольтижировке и в лазаньи именно потому, что вес тела находится в удобном соотношении с силой рук, и этим объясняется увлечение неподвижными снарядами. Но такая гимнастика не соответствует ни детскому, ни зрелому возрасту. С годами тело утолщается, становится слишком

тяжелым для рук; сила от этого не уменьшается, но становится не соответственной тому сопротивлению, которое приходится преодолевать. Однако надо всегда упражняться, а потому надо изыскивать другие, более соответствующие упражнения. Выгода упражнений в подвешивании состоит в том, что они развивают межреберные мышцы, расширяющие грудную клетку и укрепляющие ребра; невыгода их в том, что они преобразовывают человека в лазуна, особенно если исполняются на снарядах, не сохраняющих для рук их параллельного положения". "Упражнения с упором не вызывают таких мышечных усилий, которые были бы полезны для развития грудной клетки. Преувеличенные упражнения с упором преобразовывают верхние мышцы в органы передвижения. Таз заменяется в таком случае плечом, прочность которого обуславливается одним только сокращением укрепляющих его мышц. Упражнения с упором должны состоять только в общих упражнениях в вольтижировании, без продолжительного упора и передвижения, которое имеет свое значение при подвешивании" (*G. Demeny. Mécanisme et éducation des mouvements*).

Как справедливо заметил Моссо, учителя гимнастики, особенно немецкие, которых это упражнение ближе всего касается, решительно не разделяют взглядов современных физиологов на неподвижные гимнастические снаряды. Полвека назад Дюбуа-Реймон санкционировал своим научным и турнирским авторитетом параллельные брусья; он признал их снарядом безусловно необходимым и сказал, что "если бы они еще не существовали, то их следовало бы изобрести". Идеи Лагранжа и других гигиенистов обсуждались на 11-м съезде немецких учителей в Касселе в 1890 г. и вызвали серьезные возражения. "Никто не сомневается, что детям надо предоставить возможность играть, что необходимы упражнения в ходьбе и беге; все это делается в немецкой школе, и можно, конечно, пожелать, чтобы это делалось еще в больших размерах, но из этого вовсе не следует, что надо устранить все неподвижные снаряды. Учитель гимнастики, преподающий в течение десятков лет, имеет, конечно, тоже право судить об этом предмете. Настоящие упражнения на снарядах вводятся впервые в возрасте 12—14 л., и эти упражнения вполне удовлетворяют потребности в движении в этом возрасте; маль-



чики и юноши увлекаются ими. Упражнения на снарядах в такой же степени возбуждают деятельность дыхания, как и бег. Это относится даже и к таким снарядам, на которых работают главным образом руки. Кто отказывается упражнениям на снарядах в этом влиянии, тот, значит, недостаточно испытал его на себе" (Отчет об 11-м съезде немецких учителей гимнастики. Изд. 1891).

При внимательном отношении к этим суждениям о неподвижных снарядах нетрудно видеть, что они относятся не ко всем снарядам.

Неподвижные гимнастические снаряды можно подразделить на три категории, очень различные одна от другой.

К первой относятся такие снаряды, которые соответствуют естественным препятствиям. Упражнение в преодолении естественных препятствий дает такие навыки, которые необходимы всякому человеку как для укрепления его физических сил, так и для завершения его физического образования. Эти снаряды приняты во всех соответствующих гимнастических системах. Сюда относятся: снаряды для упражнения в равновесии, в свободном и связном (с упором на руки) прыжке, в приподнимании тела посредством притягивания на руках, а также в лазанье на лестницах, шестах, канатах и т. п.

Ко второй категории относятся искусственные снаряды для акробатических и атлетических упражнений: турник, параллельные брусья, трапеция, кольца, доска для восстановления и т. п. Это характерные снаряды немецкой гимнастики и тех систем, которые развивались под немецким влиянием, но они не исключают присутствия в этих системах и снарядов первой категории.

Наконец, к третьей категории принадлежат специальные снаряды ортопедического характера: шведская стена, бом, многобрусная лестница и пр. Это снаряды шведской гимнастики, в которой отведено вместе с тем известное место и упражнениям на снарядах первой категории.

Физиологи относятся с осуждением преимущественно к снарядам второй категории. Именно эти снаряды перечислены у Лагранжа. Кроме того, во всех отзывах мы видим указание на возможное вредное влияние упражнений в подвешивании (лазаньи) и упоре на руках.

Эти опасения имеют свое основание, но они относятся не столько к тому или другому снаряду, сколько к способу обучения. Ни Лагранж, ни Мёссо не имеют, очевидно, достаточного практического знакомства со способами обучения. Лагранж не понимает, например, иного способа обучения лазанью, как только на одних руках; Мёссо видит в упражнениях на параллельных брусьях только неисправимо дурные положения, и оба они ставят вопрос так, как будто другими упражнениями в систематической гимнастике и не занимаются. Во всем этом, очевидно, есть большая доля преувеличения.

В правильно поставленной системе физического образования упражнения акробатического и атлетического характера не могут иметь серьезного значения, даже если допускать, что они совсем безвредны. Но упражнения в лазанье, умело преподаваемые и должным образом чередуемые с другими упражнениями, дают не только вполне целесообразные навыки, но, по свидетельству Демени, могут оказывать также и очень выгодное влияние на расширение грудной клетки.

Упражнения на неподвижных гимнастических снарядах в кадетских корпусах. (Наставления для внеклассных занятий. § 37 и Приложение 1-е к Наставлению по гимнастике).

Неподвижные гимнастические снаряды, употребляемые в кадетских корпусах, представляют собой по преимуществу подобию естественных препятствий: длинные бревна, установленные горизонтально или наклонно на различной высоте для ходьбы, бега и исполнения на них других движений (повороты, встречи на бревне и т. п.); наклонная плоскость (деревянная) для взбега и восхождения; приспособления для прыжка в ширину, в высоту и в глубину; деревянная лошадь и толстый горизонтальный брус для прыжка с упором на руки; наклонная, вертикальная и горизонтальная лестницы; вертикальные шесты и канаты; шведская мачта; стена для взлезания и перелезания. Из числа снарядов, не представляющих собой подобию естественных препятствий, употребляются только параллельные брусья с целью дать некоторые виды упражнений с упором на руки, выполнимых только на этом снаряде.

Упражнения на снарядах ортопедического характера не вошли в программу кадетских корпусов на том основании, что при постоянном внимании к правильной форме движе-



ния ортопедические цели вполне достигаются разнообразными упражнениями практического характера; без внимания же к форме движения эти цели не достигаются и на специальных снарядах.

За исключением параллельных брусьев, в программу кадетских корпусов не вошли также и немецкие снаряды для акробатических и атлетических упражнений. Для правильной постановки физического образования такие снаряды, как уже сказано, не имеют значения, так как прививаемые при их посредстве навыки по большей части совсем не целесообразны. Это — тур-де-форсы, в которых двигательные способности человека упражняются не в соответствии с планом устройства его организма. Физиологическое значение таких упражнений, действительно, очень подлежит сомнению; во всяком случае, при неумелом ведении дела оно бывает вредно. Упражнения на этих снарядах доступны лишь наиболее ловким, и это обстоятельство не только не способствует гимнастическому развитию всей массы учеников (в чем состоит главная задача преподавания гимнастики), а напротив, подавляет охоту к упражнениям у тех, которые не могут их исполнить.

Обучение упражнениям на неподвижных снарядах. Соответственно принятым для кадетских корпусов неподвижным снарядам, упражнения на этих снарядах разделяются на следующие роды: 1. Упражнения на наклонной плоскости; 2. Равновесие на бревне; 3. Свободные прыжки; 4. Прыжки с упором на руки; 5. Упражнения в лазаньи по наклонной, вертикальной (шведская мачта) и горизонтальной лестнице; 6. Упражнения в лазаньи по шестам и канатам; 7. Упражнения на параллельных брусьях; 8. Упражнения на стенке: взлезание и перелезание.

Различные роды упражнений несравнимы по своей трудности, а потому при обучении нельзя устанавливать и постепенности в переходе от одного рода упражнений к другому. Но упражнения, относящиеся к одному и тому же роду, могут быть подразделены на большое число видов, различающихся по степени их трудности. **Постепенность существует только для различных видов упражнений, принадлежащих к одному и тому же роду.**

На уроке гимнастики продолжительностью в 30 мин упражнения на снарядах занимают 20—25 мин (см. Наставле-

ние § 38), а при сокращении продолжительности упражнений в ходьбе и беге (см. указания в лекции о вольных движениях) — 25—35 мин.

В состав каждого урока для хорошо обученных уже воспитанников должны входить по возможности все роды упражнений на снарядах. Если же этого нельзя сделать по недостатку однородных снарядов или вследствие большого числа воспитанников на уроке, то следует проделывать непременно: 1) упражнения в равновесии; 2) прыжки свободные; 3) прыжки связанные; 4) один род упражнений в лазаньи. Упражнения на параллельных брусьях делаются в таком случае в зависимости от времени.

В чередовании различных родов упражнений на уроке гимнастики надо руководствоваться таким правилом: упражнения стремительные, могущие вызвать одышку, сердцебиение или чрезмерную испарину, как, например, прыжки с разбегом, взбегание на крутизну и т. п., не должны производиться в самом начале или в самом конце урока. Их лучше относить к третьей четверти урока, и после них должна следовать спокойная ходьба замедленным шагом. Полезны также медленные и плавные движения рук: разведение и сведение или кружение спереди назад. Примерное чередование: 1) упражнения в лазаньи; 2) равновесие; 3) параллельные брусья; 4) прыжки; 5) ходьба. Это же правило установлено для последовательности вольных движений и упражнений с палками.

С начинающими надо делать на каждом уроке упражнения, по крайней мере, на двух разнородных снарядах (приемы лазанья или подвешивания и приемы прыжка или равновесия).

При обучении надо на первых же порах наблюдать, чтобы ученики не делали лишних движений, ненужных для ловкого или сильного исполнения упражнения; не следует увеличивать быстроту и интенсивность упражнений в ущерб их правильности и точности; другими словами, надо сначала научить делать **именно то и только то**, в чем упражнение заключается, а затем уже научить делать его с наибольшей быстротой, ловкостью, лихостью и силой.

Заметив неправильности в упражнении ученика, следует разложить упражнение на его составные элементы и проделать их; если же упражнение на элементы не разлагается, следует



перейти к простейшим упражнениям, принадлежащим к одному с ним роду.

Основные правила исполнения упражнений на снарядах

1. Приступая ко всякому упражнению на снаряде, ученик прежде всего принимает правильное **основное положение стоя** (строевая стойка) и уже из этого положения берет **выходное положение**, если таковое требуется упражнением, или же прямо приступает к упражнению.

Окончив упражнение, он немедленно снова принимает **основное положение стоя**, которое и есть поэтому **настоящее окончательное положение всякого упражнения на снарядах**.

2. При всяком упражнении из многих однородных положений, могущих быть принятыми в тот или другой момент упражнения и равно пригодных для перехода к следующему его моменту, **правильным будет то**, при котором **грудь** будет более **расширена**, **плечи** более **поданы назад** и **опущены**, **голова не делает** ненужных **нагибаний** или **поворотов**.

3. Когда упражняющийся занимает **высокое положение на снаряде** и не имеет надежной опоры для ног, он не должен опускать голову и смотреть вниз. Так, при ходьбе на горизонтальном или наклонном бревне взгляд должен быть направлен вперед (на конец бревна); при лазаньи ученик смотрит по направлению движения, выбирая место для следующей хватки руками. При прыжке в глубину, выбрав место для окончания прыжка, надо поставить голову прямо, без наклона вперед, и твердо удерживать ее в этом положении во избежание сотрясения.

4. **Свободный прыжок.** а) К прыганию в ширину, с трамплина, необходимо готовить учеников предварительными упражнениями на уроках вольных движений.

После усвоения **приготовительного прыжка с шагом** и несколькими шагами вперед, надо постепенно переходить к **прыжкам с разбегом**, сперва поодиночке, потом небольшими шеренгами, фронтом с разомкнутыми рядами. Для этого на дворе или в манеже чертой обозначается место начального толчка. Ученики отводятся от этой линии на длину разбега. Учитель командует: **Приготовительный прыжок с разбегом, марш!** По исполнительной команде разбег и прыжок исполняются всеми учениками шеренги как одно движение. Окончив

прыжок, ученики спокойно идут вперед, команда **марш** подается другой шеренге.

Разбег начинается с любой ноги, без назначения, кому как удобнее. Он должен быть невелик, не длиннее 15 шагов. Скорость бега должна постепенно увеличиваться и к моменту толчка достигать возможной быстроты. Шаг небольшой, легкий, упругий и частый. Не должно стеснять учеников никакими правилами строевого бега. Всякое стеснение вредит стремительному разбегу. Каждый держит руки как ему удобнее для развития наибольшей быстроты. Толчок следует за разбегом без малейшей приостановки.

При первых упражнениях надо требовать, главным образом, стремительного и сильного толчка вперед и вверх, не ставя ученикам в вину, если некоторые из них будут падать в момент отдачи. Надо только, чтобы прыжок оканчивался не на твердом месте. Когда усвоен начальный толчок, постепенно вырабатывается устойчивое, упругое и правильное окончание прыжка. Если упражнение делается не до изнеможения, то таким способом ученики скоро и весело научатся прыгать с полным соблюдением всех правил, и самый прыжок будет постепенно выше и длиннее.

Для приучения к свободному и сильному одновременному взмаху обеими сжатыми в кулак руками и освобождаемой при толчке ногой полезно делать такое подготовительное упражнение: **Качание руками и правой (левой) ногой вперед и назад. Руки в кулак. Раз! Раз!** и т. д. По каждой команде **раз** делается взмах вперед руками и ногой.

На трамплине прыжки никогда не делаются по разделениям. При употреблении трамплина толчок делается на середине его плоскости; носок отталкивающейся ступни должен отстоять от переднего обреза трамплина, по крайней мере, на ширину ладони.

Необходимо иметь несколько трамплинов и подушек для одновременного исполнения прыжков небольшой разомкнутой по фронту шеренгой (человека в 3—4) даже в достаточно просторных гимнастических залах.

Ученики, прошедшие с надлежащей постепенностью и основательностью школу подготовительных прыжков с шагами и с разбегом, могут без затруднения делать на всякой мест-



ности прыжок шириной до 4-х шагов. Но не должно ставить эту норму как смотровое требование.

б) **Прыжок через возвышенное препятствие** выполняется по тем же правилам, как и прыжок с разбегом в ширину, с той только разницей, что сразу после толчка ноги не вытягиваются вперед, а подгибаются коленями вверх настолько, чтобы не задеть препятствие. В полете ноги встречают землю носками.

Толчок для прыжка делается перед снарядом на расстоянии, приблизительно равном высоте препятствия (шнура). На таком расстоянии кладутся, с одной стороны трамплин, с другой — подушка, когда ими пользуются при упражнении.

Приступая к прыжку через возвышенное препятствие, полезно, для приучения поднимать ноги вслед за толчком, делать такое упражнение: **Прыжок на месте со взмахом вперед обеими руками и со сгибанием ног в колене вперед. Руки в кулак. Раз! Раз!** и т. д.

в) **Прыжки в глубину** делаются разными способами, в зависимости от положения, которое человек занимает на возвышении, и от простора, которым он может пользоваться при толчке и при окончании прыжка.

Так как при прыжке в глубину полет делается в более отвесном направлении, чем при прыжках в ширину и через возвышенное препятствие, и иногда со значительной высоты, то при обучении надо особенно заботиться о выработке приемов, смягчающих отдачу и увеличивающих устойчивость: **окончание прыжка всегда на носки с сомкнутыми каблуками; ноги сгибаются умеренно, с большой упругостью и силой, чтобы противодействовать тяжести тела.** Положение головы — как сказано выше.

Прыжок в глубину—вперед. Делается с места, с шагом или с несколькими шагами вперед по общим правилам. Самый безопасный прыжок в глубину даже при значительном возвышении, так как наклонное направление полета уменьшает силу отдачи.

Прыжок в глубину — отвесный. Стоя прямо у самого края площадки, надо подать одну ногу за ее край настолько, чтобы не задеть за него при полете. При этом надо стоять на слегка согнутой другой ноге. Затем, незначительным толчком стоящей ногой, отделиться от края площадки и, сделав отвес-

ный полет вниз, закончить прыжок, как указано выше. **При этом прыжке рук вперед выбрасывать не следует.**

На твердом грунте и с большого возвышения такие прыжки небезопасны. Настоящее их применение — при обучении плаванию. Отвесный прыжок в воду, когда он делается правильно, не представляет опасности даже с большой высоты.

Прыжок в глубину из сидячего положения (для уменьшения глубины прыжка). Сесть на край площадки со спущенными ногами; подать тело немного вперед, руки положить у самых ляжек на край площадки и, отталкиваясь ими, сделать прыжок с небольшим стремлением вперед. Такой прыжок можно делать и упираясь одной рукой, если в другой — ружье.

Прыжок в глубину из висячего положения (на дереве, на горизонтальной перекладине). Приготовляясь прыгнуть, надо свободно повиснуть на прямых руках, сомкнуть каблуки и вытянуть носки. Чтобы при окончании прыжка не упасть на спину, надо во время полета подавать немного корпус вперед.

Если нельзя свободно висеть на руках, как, например, при прыганье со стены, то следует, повиснув на одной руке, другой оттолкнуться от стены, рассчитывая силу толчка так, чтобы не упасть на спину или не ушибиться о стену.

5. Взабегание на крутизну и сбегание с нее. Разбег, как при прыжке. С первым шагом на крутизну руки, сжатые в кулак, с силой выбрасываются вперед и несколько вверх. Корпус подается вперед. Подъем делается со стремительностью разбега, но слегка увеличенным шагом. При сбегании с крутизны шаги делаются частые и мелкие, тело подается назад, руки держатся, как при строевом беге. Сбежав, не останавливаться сразу, а постепенно уменьшать скорость бега. Сбегать большим шагом не следует, потому что можно потерять равновесие и повалиться вперед.

6. Упражнения в прыжках с упором на руки (деревянная лошадь, горизонтальное бревно) делаются вначале без разбега. Ученик твердо приучается, ранее наложив руки на снаряд, делать один небольшой свободный предварительный прыжок на месте и затем уже, **после второго, немедленно следующего толчка, делать упор руками о снаряд. То же правило строго соблюдается и при прыжке с разбегом.** (Самая верная гарантия безопасности прыжка).



При упражнении в прыгании через горизонтальное бревно или через деревянную лошадь поперек снаряда, без седельных луков, ладони накладываются для упора так, чтобы пальцы обеих кистей были направлены **вперед**, с небольшим раствором между кистями.

При прыжках **вдоль лошади** следует различать прыжок с упором руками о круп (вертикальный прыжок) и прыжок с упором руками у шеи (наклонный прыжок). Это два разных движения. Как в том, так и в другом случае легкость прыжка зависит от толчка ногами; толчок руками, **вслед за толчком ногами**, делается только раз, быстро и без большого усилия, и руки затем немедленно убираются. Продолжительный упор на руках или переборка руками **при долевом прыжке** мешают движению и могут повести к несчастным случайностям.

7. Упражнения в равновесии на горизонтальном бревне.

Для сохранения равновесия при ходьбе по бревну нужно:

Сильно разворачивать ступни и ставить их на бревно так, чтобы выпуклость его чувствовалась под серединою следа. Вместе с постановкой ноги на бревно передавать на нее вес тела; нога при этом упруго, но не сильно сгибается в колене, а во время проноса следующей ноги плавно выпрямляется. Это требование остается неизменным и при движении назад (отступлении) по бревну (Шаг эквилибристов, см. Вольные движения, § 82).

Шаги делать небольшие. При начальном обучении такт замедленный. Руки держать разведенными в стороны, на высоте плеч, ладонями вниз и свободно управлять ими для уменьшения колебания в стороны.

Не смотреть вниз; взгляд направлен вперед.

Ходьба по наклонному бревну исполняется по тем же правилам, но только тело всегда наклоняется к вертикальному концу бревна, в каком бы направлении движение не производилось.

Так как практическая цель упражнений в ходьбе по бревну заключается в том, чтобы научиться переходить по переводинам, перекинутым через глубокие овраги или речки, то полезно приучать учеников, как только они начинают чувствовать себя нетвердо на бревне, садиться на него верхом, пока равновесие еще не совсем потеряно, а потом, успокоившись, снова встать и

продолжать движение. Учитель должен внимательно устранять необходимость случайного спрыгивания, подавая своевременную поддержку каждому теряющему равновесие, пока ученики окончательно не утвердятся в правилах ходьбы по бревну.

Передвижение по бревну сидя. Для движения вперед, сидя верхом, надо упереться руками о бревно в расстоянии полуаршинна перед собой, слегка приподняться на бревне и придвинуться всем корпусом вплотную к кистям рук. Тем же порядком движение продолжается вдоль всего бревна. Кисти, одна впереди другой, крепко охватывают бревно — большими пальцами внутрь, прочими наружу. Для движения назад надо упереться руками о бревно перед собой у самого тела, сделать небольшой взмах ногами назад и снова мягко опуститься на бревно, отодвинувшись от рук на такое расстояние, чтобы можно было свободно сесть без большого наклона вперед и продолжать движение.

Передвижение верхом — самый безопасный способ передвижения по переводинам через глубокое препятствие. Но переводины разрушенных мостов могут быть иногда утыканы остатками гвоздей; тогда этот способ будет неприменим. В виду этого не бесполезно обучать двигаться по бревну на четвереньках, не обставляя такого упражнения никакими особенными правилами, но наблюдая, чтобы ученики привыкали крепко держаться на бревне ступнями.

8. Упражнения на отвесных шестах и канатах.

Лазанье посредством рук и ног. Влезание на шест или канат исполняется последовательным повторением одного и того же поступательного движения, которое называется **подъемом** и состоит из трех приемов. Для первого подъема надо стать у самого шеста или каната, лицом к нему, так, чтобы нижняя его часть приходилась между носками. Из этого положения шест или канат охватывается сначала одной рукой (**раз**), но не очень высоко, чтобы не затруднить себе притягивания, потом другой (**два**), кисть над кистью. Вслед за тем, притягиваясь руками, надо сильно согнуть ноги и крепко охватить ими возможно выше шест или канат так, чтобы одна нога плотно прижималась к нему сзади своей передней стороной выше подъема ступни, а другая — на той же высоте только тыльной своей стороной выше пятки (**три**). Укрепившись в этом положении



на снаряде, делают второй подъем, именно: медленно выпрямляют ноги, приподымая тело, и в то же время вновь переносят одну руку за другую, начиная с нижней, выше головы (**раз, два**), а затем, как и в первом подъеме, с легким притягиванием на руках сильно сгибают колени и укрепляются на снаряде ногами (**три**). Все последующие подъемы делаются так же, как и второй.

Не надо требовать, чтобы ученики охватывали снаряд непременно определенной ногой спереди или клали определенную руку сверху. Лазанье как практический навык от такого требования ничего не выигрывает, а между тем, оно очень стесняет учеников и затягивает обучение.

Чтобы спуститься по шесту или канату, надо, укрепившись на нем согнутыми ногами, как на 3-м приеме подъема, отклонить корпус назад настолько, чтобы шест пришелся между коленями, во избежание трения в паху; затем, не изменяя принятого положения, неторопливо переносить руки вниз, одну через другую, и скользить ногами по снаряду, пока подошвы не станут на землю.

9. Упражнения на наклонной лестнице.

Лазанье по лестнице спереди и сзади посредством рук и ног.

При этих упражнениях нет надобности требовать от ученика, чтобы он непременно переставлял в одно время руки и ноги противоположные или одноименные. Но надо обращать внимание на такие приемы, которые действительно могут облегчит быстроту и цепкость при лазанье, с наименьшим раскачиванием лестницы. Именно: надо уметь лазить, держась руками за ступеньки, как и за брусья. Ног и руку следует всегда переносить ступенькой выше той, на которой уже находится другая нога или другая рука. Ноги надо ставить на ступеньку так, чтобы чувствовать ступеньку передней частью ступни. Носки и колени должны быть несколько развернуты наружу, чтобы не задевать ими ступенек; это особенно важно при взлезании с нижней стороны лестницы. Руки кладут на ступеньки каждая возле соответствующего бруса, всегда плотно в обхвате, ладонью вперед, большой палец снизу, прочие четыре сверху. Держась за брусья при лазанье спереди лестницы, надо класть руки на своей стороне бруса ладонями от себя, не от-

топыривая локтей, большие пальцы внутрь, прочие наружу; при лазанье сзади лестницы брусья охватываются ладонями по бокам и пальцами на закруглениях от упражняющегося. Движения должны быть быстры и мягки. Голова и плечи держатся спокойно; взгляд обращен в направлении движения.

Для лазанья **спереди** лестницы ученик становится обеими ногами на нижнюю ее ступеньку и кладет обе руки, на высоте плеч, на ступеньку или на брусья. Из этого положения (по команде **вверх — марш**) он быстро поднимается, как описано выше, но не слишком сгибая руки и не очень наклоняясь к лестнице корпусом. Поднявшись до верху, он снова устанавливается в такое положение, в каком находился внизу, т. е. ставит обе ноги на одну ступеньку и берется обеими руками за ступеньку или за брусья на высоте плеч, и (по команде **вниз — марш**) с соблюдением тех же правил спускается вниз.

Для лазанья **сзади** лестницы надо стать с задней ее стороны, взяться руками за ступеньку или за брусья на высоте головы, притянуться на руках и поставить ноги на одну из нижних ступенек. Само лазанье вверх и вниз производится таким же порядком, как и спереди лестницы, с той разницей, что тело, находящееся при этом упражнении на весу, должно удерживаться как можно ближе к лестнице, для чего руки надо держать постоянно согнутыми, а ноги и колени более вывороченными в поле, чем при лазаньи спереди лестницы.

❧ XIV ❧

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИСПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА НЕПОДВИЖНЫХ СНАРЯДАХ

Перелезание с одной стороны лестницы на другую. Поднявшись на некоторую высоту по лестнице, спереди или сзади, ученик ставит обе ноги на одну ступеньку и берется обеими руками за ступеньку на высоте плеч. Если ему надо сделать переход правым плечом вперед, то он придвигает левую руку к правой так, чтобы обе кисти пришлись рядом на ступеньке, плотно к правому брусу; к этому же брусу он придвигает и обе сомкнутые ноги. Потом, поворачиваясь правым плечом вокруг



правого бруса, он в то же время освобождает правую руку и, перенося их на другую сторону лестницы, утверждает на тех же ступеньках, где они и были, вплотную за левой рукой и левой ногой, а потом переносит на те же ступеньки и эти последние.

Перелезание с одной стороны лестницы на другую левым плечом вперед делается таким же порядком соответствующими частями тела.

Упражнения сзади наклонной лестницы на одних руках

Эти упражнения можно делать, держась **обеими руками за брус, обеими руками за ступеньки и одной рукой за брус, а другой — за ступеньку**. За ступеньку можно схватиться двумя различными способами: **ладонями от себя** (прямая хватка); **ладонями к себе** (обратная хватка). И в том и в другом случае ступенька всегда берется в обхват: большой палец снизу, прочие сверху. Когда на ступеньке обе руки, то каждая кладется около соответствующего бруса; если одна, — то по середине ступеньки.

На брусках руки кладутся, как при лазаньи сзади лестницы посредством рук и ног (**поперечная хватка**).

При всех упражнениях сзади лестницы на одних руках работают только руки. Другие части тела не делают никаких добавочных движений. Все тело поднимается и перемещается без поворотов и перегибов, особенно в бедрах. Прямые ноги свободно опущены и сомкнуты; носки в должном растворе, без вытягивания вниз и без пригибания в голени.

а) **Притягивание и опускание на руках**. Став сзади лестницы лицом к ней, ухватиться обеими вытянутыми вверх руками, назначенной хваткой за брус или за ступеньки и медленно притянуться на руках, сгибая руки и не отводя их от тела. При полном притягивании плечи должны подняться почти в уровень с кистями. После короткой выдержки так же медленно опуститься на землю.

После некоторого упражнения более сильные ученики берут хватку с небольшим прыжком вверх. В таком случае притягивание делается из висячего положения на вытянутых руках, и упражнение заканчивается правильным прыжком в глубину.

б) **Лазанье по наклонной лестнице сзади на одних руках**. Притянуться сзади лестницы назначенной хваткой, как в

предыдущем упражнении. Оставаясь в притянутом положении на руках, согнутых примерно под прямым углом, плавно перенести одну руку на следующую ступеньку или подать ее вверх по брусу и затем так же плавно перемещать одну руку выше другой через ступеньку или по брусам, смотря по первоначальной хватке.

При первых упражнениях можно переносить руку не через ступеньку, а на ту же ступеньку, на которой уже находится укрепленная рука.

Опускание вниз делается по тем же правилам в обратном порядке.

Так как движение вниз на одних руках значительно легче, чем движение вверх, то обучение лазанью на одних руках надо начинать так: заставить взлезть на небольшую высоту сзади лестницы руками и ногами, затем опустить ноги, притянуться и опускаться вниз на одних руках; или: подняться спереди лестницы руками и ногами, перейти на заднюю сторону лестницы и опуститься на одних руках. Требуется поддержка учителя.

Передвижение на одних руках вверх надо делать сначала хваткой обеими руками за брус, потом за брус и ступеньку и, наконец, обеими руками за ступеньки прямой хваткой. Обратная хватка за ступеньки при лазаньи не употребляется. Сначала делать два-три перебора, потом постепенно увеличивать их число.

10. Перелазание через дощатый забор или стенку. Сделать разбег; оттолкнуться ногами от земли у самой стенки и схватиться руками за верхний ее край. Затем, притянувшись как можно выше, положить сначала один, а потом и другой локоть на верхний край стенки, сводя при этом кисти против середины груди. Удерживаясь в этом положении, поднять локти, один за другим, вверх, разведя при этом кисти рук опять на ширину плеч, и, наконец, разгибая разом обе руки и наклоняя тело вперед, стать на прямых руках. Для окончательного перелезания через стенку следует, держась одной рукой за верхний край ее, другую руку опустить вниз с внутренней стороны стенки и, упершись всей ладонью ее в стену, перегнуть верхнюю часть тела вниз, затем, отталкиваясь обеими руками от стенки, перекинуть через нее ноги и прыгнуть на другую сторону по общим правилам.



Если высота стенки не позволяет схватиться за верхний ее край, то надо пользоваться подсаживанием, садиться верхом на стенку и спрыгивать с нее по правилам прыжка в глубину из висячего положения.

11. Упражнения на параллельных брусьях. При упражнениях на параллельных брусьях надо с самого начала приучать учеников, чтобы, приняв положение с упором на руках, они не опускали головы, не горбились и не поднимали плеч. Голову надо держать прямо и даже несколько больше назад, чем при обыкновенной стойке, грудь должна быть подана вперед, плечи развернуты. Опущенные вниз прямые и сомкнутые ноги сами собой подаются несколько назад, но без напряжения в коленях и ступнях. Вообще усилие, делаемое для упора, не должно сопровождаться какими-либо искривлениями или неправильностями в положении тела.

Сохранение правильного положения возможно без особенного затруднения только в том случае, когда расстояние между брусьями равняется приблизительно ширине плеч упражняющегося. Узкие брусья стесняют свободу движения, широкие требуют гораздо большего усилия для упора и неудобны тем, что с них легко сорваться. Так как в кадетских корпусах употребляются параллельные брусья с неизменяющейся шириною, то в гимнастической зале надо иметь несколько экземпляров этого снаряда с различными расстояниями между брусьями, соответственно ширине плеч в возрасте от 13 до 30 лет.

а) Стать на брусья на прямых руках. Обучающийся становится у брусьев так, чтобы можно было положить кисти на их концы ладонями вниз, оставляя руки полусогнутыми. Имея кисти на концах брусьев, он делает толчок вверх обеими ногами, как для прыжка на месте. С подъемом вверх руки выпрямляются и упираются в брусья, поддерживая тело на весу в только что описанном положении. Чтобы спуститься на землю, делается небольшой размах ногами для прыжка назад, руки освобождаются от упора, но если позволяет высота брусьев, то не снимаются с них до окончания прыжка.

б) Стоя на руках, опускаться и подниматься между брусьями. Стать на руках с упором, как в п. а). Руки, с легким наклоном тела вперед, очень медленно сгибаются и разгибаются. При начальных упражнениях делается только легкое

сгибание рук в локтях, потом под прямым углом и, наконец, насколько это возможно, не теряя хватки на брусках и не опуская локтей. Ноги во время опускания не сгибаются, а держатся несколько назад, в направлении туловища.

в) Стоя на прямых руках, раскачиваться и выкидывать разведенные ноги на оба бруса, вперед и назад.

1) **Вперед.** Стать на прямых руках между брусками, на середине их длины, и сделать два или три свободных раскачивания сомкнутыми ногами вперед и назад, не сгибая рук. Раскачивания надо делать так, чтобы при взмахе ногами вперед движение было главным образом в бедрах, верхняя же часть тела сохраняла по возможности отвесное положение и не двигалась в плечах; иначе руки могут сорваться с брусков. При взмахе ногами назад все тело, начиная от плеч, подается назад вместе с ногами. С последним взмахом вперед ноги разводятся и выкидываются на брусья впереди рук так, чтобы брусья приходились под лямками. В колене не должно делать никакого изгиба; ноги остаются выпрямленными с некоторым напряжением. Из этого положения, твердо удерживаясь сзади прямыми руками, сделать небольшой взмах ногами от колена назад и вперед, сомкнуть их, перенести в промежуток между брусками и, сделав снова два или три раскачивания вперед и назад, спокойно опуститься на землю между брусками, оставляя кисти и свободно согнутые руки на брусках.

2) **Назад.** Раскачиваться на прямых руках; с последним размахом назад развести ноги, выкинуть их, не сгибая, и сесть на брусья сзади рук. Из этого положения сделать взмах ногами назад, сомкнуть ноги, перенести их между брусков и, после двух—трех раскачиваний, опуститься на землю, как в п. 1.

По мере приобретения навыка, выкидывание ног вперед и назад (1 и 2) можно делать одно вслед за другим, не становясь на землю до окончания первого движения.

г) Стоя на прямых руках, выкидывать обе ноги на правый (левый) брус, вперед или назад. Делается, как и предыдущее упражнение, с той разницей, что ноги после раскачивания не разводятся, а выкидываются сомкнутыми на правый или левый брус, вперед или назад, по назначению, и потом, для окончания движения, снова переносятся между брусков. Выкинутые ноги удерживаются на брусках лямками и не сгибаются



в коленях. Когда ученики утвердятся в упражнении, можно постепенно соединять в одно движение выкидывания сомкнутых ног на брусья во всех четырех направлениях: 1) направо—вперед; 2) налево—назад; 3) налево—вперед; 4) направо—назад.

а) **Выпрыгивание из брусьев вперед и назад (влево и вправо).** Раскачивание на прямых руках, как в п. в.). С последним сильным взмахом ногами вперед или назад, смотря по тому, какой прыжок назначен: вынести сомкнутые ноги за брусья в ту сторону, куда надо выпрыгнуть, и оттолкнувшись руками в ту же сторону, опуститься на землю без поворота тела, у самых брусьев, по общим правилам прыжка. Вместе с опусканием тела вниз рука со стороны, противоположной направлению прыжка, переносится на брус, у которого делается прыжок, и остается на этом брусе для поддержки, другая же рука освобождается и опускается вниз.

Постепенность в упражнениях на снарядах. См. Программу гимнастических упражнений в Наставлении для внеклассных занятий. Литографированное руководство: **Упражнения на гимнастических снарядах. Составлено на временных курсах при Главном Управлении военно-учебных заведений. 1896—1901.**

Правила поддержки ученика при упражнениях

В гимнастике поддержкой пользуются с различными целями.

В шведской гимнастике поддержка в виде **живой опоры** часто применяется для изменения условий движения, например, для превращения вольного движения в движение активно-пассивное или пассивно-активное. Такой опорой пользуются главным образом в том случае, когда для этого нет соответствующих снарядов. В гимнастике для здоровых при большом числе упражняющихся учитель не может давать опоры всем своим ученикам. Поэтому такой опорой пользуются главным образом при упражнениях со взрослыми, которые сами по очереди служат друг другу опорой. Так, при нагибании тела назад люди задней шеренги могут подавать опору руками в поясице людям передней шеренги или же, при отсутствии шведской стены, давать им точки опоры для вытянутых вверх рук. Ино-

гда люди одной шеренги, опираясь на плечи своих товарищей, делают особого рода прыжок. При некоторых упражнениях **сидя, лежа и на подвесе** ученики по очереди фиксируют друг другу ступни ног или других частей тела (см. "Система шведской педаг. и воен. гимнастики" 1903).

Такая **живая опора** есть исключительная особенность шведской гимнастики; в других системах, а также и у нас, она имеет ограниченное применение. Мы пользуемся ею в вольных движениях для таких неустойчивых упражнений, как **приседание на одну из ног с подниманием или вытягиванием другой** (§ 62): упражнение делают четные номера, нечетные поддерживают, и обратно.

Но во всех гимнастических системах, а также и в шведской, очень большое применение имеет **поддержка** при упражнениях на неподвижных снарядах. Назначение такой поддержки, с одной стороны, — предохранять учеников, особенно не сильных в упражнении, от ушибов и других случайностей; с другой — облегчить начинающим усвоение правил упражнения. С этой стороны поддержка примыкает, по своему назначению, к живой опоре шведской гимнастики.

Поддержку подают сами учителя, как помощники и переводные гимнасты из числа учеников (см. Наставление для внеклассных занятий, § 39).

Все эти лица должны быть знакомы с **правилами поддержки при упражнениях на снарядах**. Эти правила заключаются в следующем.

Чтобы удобно поддерживать, надо уметь: **стоять и применять употребительные приемы поддержки**.

а) Поддерживающий становится у того места, где требуется его помощь, расставив ноги на шаг вперед или в сторону, в зависимости от направления движения; а чтобы упражняющийся не столкнул его с места, он по мере надобности подается ему навстречу или уклоняется, сгибая колено.

б) Сама поддержка как во время исполнения упражнений, так и при их окончании, делается так, чтобы не мешать свободе движений обучающегося и, в особенности, чтобы он не чувствовал толчка или удара при быстром подхватывании.

Нельзя удерживать или подхватывать за **грудь**, за **шею**, за **голову** и за **живот**.



При упражнениях с упором на руки (параллельные брусья, прыжок через горизонтальное бревно) надо поддерживать упирающиеся руки **выше кисти**, или одну руку двумя руками **выше кисти и выше локтя**.

При окончании прыжка поддерживать одной рукой **под мышку** (спереди или сзади) или **за плечо**. Если ученик валится назад, надо подставить ладонь руки за его спину.

Не умеющих притягиваться на руках поддерживают **сзади за бедра**. При передвижениях с подвесом на одних руках иногда приходится соединять ученику голени и удерживать их неподвижно, схватив руками **выше ступней**.

При упражнениях в равновесии и ходьбе по горизонтальному бревну поддерживающий **обращен все время лицом к ученику** и отступает по мере того, как тот идет вперед. Замечая в нем неуверенность, он **протягивает вверх свою руку**, чтобы дать ему возможность опереться.

В большинстве упражнений требуется поддержка самая легкая. Часто ученику для правильного исполнения упражнения довольно одного убеждения, что его вовремя и удобно поддержат. Но надо быть всегда готовым и к сильной поддержке, особенно при больших и рискованных прыжках.

Для этого поддерживатель должен внимательно следить за упражняющимся и по началу упражнения (например, по разбегу) уметь предугадать, удачно ли оно будет окончено или нет.

При упражнениях в стремительных прыжках в ширину или с большой высоты следует ставить двух поддерживателей.

Всякая поддержка должна, однако, делаться так, чтобы ученики не привыкали рассчитывать на нее как на постоянную помощь в исполнении упражнений. Надо поселять в них известное самолюбие относительно пользования поддержкой. Когда ученик достиг того, что может без нее обойтись, то к ней следует прибегать только при случайной его неудаче.

Устройство неподвижных гимнастических снарядов

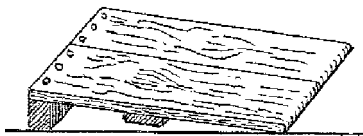
Нигде не относятся к гимнастическим снарядам с таким небрежением, с таким непониманием правильного и безвредного их устройства, как у нас. Хотя гимнастические снаряды представляют собой по большей части подобие естественных препятствий, но когда они помещаются в гимнастической зале,

когда они употребляются для методического обучения приемам преодоления этих препятствий, они должны удовлетворять некоторым требованиям прочности, безопасности, удобства — как со стороны исполнения на них упражнений, так и со стороны размещения их в гимнастической зале, и даже некоторого изящества, всегда отличающего умелую, мастерскую работу. На все эти требования в Западной Европе обращено очень большое внимание, особенно в Германии. Там есть несколько больших фирм, специальность которых заключается в изготовлении гимнастических снарядов, есть литература по вопросу об устройстве гимнастических снарядов, есть учебный предмет, *gerät-Kunde* (сведение о снарядах), читаемый для учителей гимнастики в немецких гимнастических институтах. Очень заботливо относятся к устройству снарядов также и в Швеции. Ничего подобного нет у нас. Наши домодельные снаряды обыкновенно громоздки, топорны, а самое главное — неудобны, нецелесообразны, а иногда и просто небезопасны. Причина такого положения дел заключается прежде всего в учителях гимнастики. Они должны были выработать типы снарядов и руководить в их изготовлении теми мастерами, которые берутся за эту работу. Но, как известно, наши учителя гимнастики в прошлом столетии занимали такое невысокое положение и в общественном и в интеллектуальном отношении, что не могли этого сделать. У нас — это дело будущего. Этот вопрос должен составлять предмет большой заботы для тех, кто готовится быть учителем гимнастики.

Здесь приведены лишь основные требования устройства снарядов, употребляемых в нашей гимнастике.

Снаряд для прыганья в ширину

Трамплин обыкновенный (малого размера) (чертеж 1). Длина площадки 70 см, ширина 55 см. Делается из сосновых досок, без сучьев, в 3 см толщины, сплоченных на шпунт или соединенных в закрой. Верхняя поверхность оставляется непростроганной или выглаживается цинубелем. Под передним концом по-



Чертеж 1



крышки укрепляется брусok во всю ширину трамплина, в 7 см высоты, а под ее серединою — такой же длины планка толщиной в 2½ см. Планка прикрепляется к покрывке шурупами снизу, а передний брусok утврждается под нею цилиндрическими нагелями на клею, загоняемыми в уровень с поверхностью досок. Шурупы тут не пригодны, так как по мере вытирания досок они могут вылезать наружу и портить ноги. Нельзя было бы также наново выравнивать доски цинубелем. Задний конец покрывки скашивается снизу до 1 см; передний ее край не должен выходить за брус. Все верхние ребра закругляются. Чтобы трамплин не скользил, с передней его стороны, с углов, в брусok ввинчиваются металлические ушки, через которые пропускаются болты для утврждения его в полу.

Подушка (матрац). Не должно делать дощатых бортов, потому что на них легко можно испортить ноги. Подушка должна иметь форму плоского матраца, с одним швом по борту. Лучшая набивка, но и самая дорогая, — конский волос. Можно набивать также телячьей шерстью, морской травой, мочалами. Набитая парусинная наволока крепко простегивается и одевается кожаной или замшевой покрывкой. Не так дорога и тоже очень прочна парусинная покрывка, надеваемая на простеганную подушку и укрепляемая по бортам. Можно делать подушки из мата. Мат нарезывается кусками одинаковой величины, которые кладутся один на другой до 4-х пальцев толщины, хорошо прошиваются и покрываются крепкой парусиной.

Подушки делаются разных размеров. **Обыкновенная** (малая): 1 м в квадрате; толщина 7 см. **Большая** до 2½ м длины; 1¼ м ширины; 10 см толщины.

В немецких гимнастических залах для переноски подушек и для подвешивания их, чтобы они не занимали места, оставаясь без надобности на полу, к ним приделываются по борту **кольца** на крепких ремнях, пришиваемых к покрывке с внутренней ее стороны так, чтобы на ней не образовывалось складок. Обыкновенная подушка имеет два кольца на одном из бортов. Большая подушка — четыре кольца, по два на каждой из длинных сторон. Кольца железные или медные, 5—6 см в диаметре, около 5 мм толщины. Ремни, 30 см длины и 4 см ширины, пришиваются под верхнюю и нижнюю сторону покрывки и выходят наружу на 5 см; у самых колец плотно пришиваются.

Подушку (обыкновенную) полезно скреплять с трамплином ремнями, допускающими постепенное увеличение ширины. Для этого могут служить описанные выше кольца; к трамплину же ремни укрепляются по бокам, в торцовом обрезе переднего бруска.

На деревянном полу, для разбега, простиляется веревочный мат.

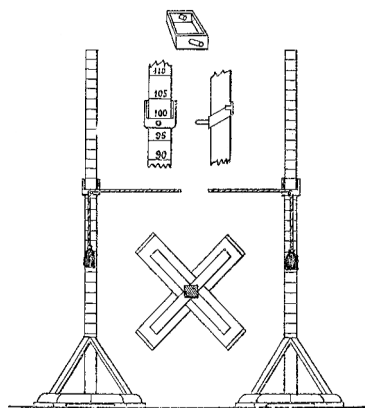
Трамплином пользуются на твердом деревянном или каменном полу. Он устанавливается на том месте, где вслед за разбегом делается толчок. Своей формой, а иногда и своей упругостью он помогает толчку и тем увеличивает длину и высоту прыжка. Как по этим свойствам, так и потому, что он ясно обозначает постоянное место толчка, он считается удобным приспособлением для прыжков. Но прыжкам обучаются для того, чтобы применять их при самых разнообразных условиях грунта и поверхности, а потому этим приспособлением следует пользоваться умеренно, именно только при упражнениях на таком полу, на котором без трамплина нельзя обойтись. Ученики, прошедшие полный курс гимнастики, должны уметь прыгать на грунтовой земле всякой плотности, без каких бы то ни было подставок или приспособлений для толчка.

Подушка кладется на место окончания прыжка. На гладком деревянном или каменном полу она необходима. На твердом грунте (дворы, манежи) полезно определять постоянные места окончания прыжков и насыпать на них слой песка в $\frac{1}{4}$ аршина толщины или вырыть такой же глубины канаву шириной около 2 аршин и засыпать ее песком. Прошедшие курс гимнастики должны уметь ловко и мягко оканчивать прыжок на грунтовой земле безо всяких особенных для того приспособлений.

Снаряд для прыганья через препятствие

Стойки и шнур

Стойки. В основании каждой стойки два бруска, каждый длиной в 80—90 см, шириной в 10 см и толщиной в 5 см соединенные крестообразно **внакладку в полдерева**. Стойки, каждая высотой в 2 м, толщиной в 5—6 см по сторонам квадратного сечения, вставляются в крестообразное основание сквозным шипом так, чтобы грани стойки составляли с направлением брусков угол в 45 градусов (чертеж 2).



Чертеж 2

Шнур навешивается на колышки со стороны подушки и должен падать при легком прикосновении. Для навешивания шнура — несколько приспособлений:

1. Сквозные дырки в стойках, через каждые 5 см, со вставляемыми в них колышками. Неудобно тем, что колышки легко теряются и не всегда легко вынимаются из отверстий.

2. Неподвижные колышки через каждые 5 см. Легко ломаются.

3. Металлические обоймы с приделанными к ним такими же колышками, свободно двигающиеся по стойкам и укрепляемые зубцами в выемки в стойках.

При всяком приспособлении на стойках должна быть отмечена высота каждого их деления.

Стойки ставятся одна от другой в расстоянии 2—2½ м.

Шнур, толщиной в 1 см и длиной в 3 м, имеет на концах холщевые или кожаные (замшевые) мешки, наполненные крупным песком или дробью. На середине веревки, для ясного различия ее высоты, вешается (или нашивается так, чтобы его можно было передвигать) белый парусинный платок. Вместо веревки можно брать ремень. При нешироком расстоянии между стойками можно класть вместо шнура деревянную палку, особенно наблюдая, чтобы она свободно скатывалась с колышков при очень легком прикосновении.

Об установке трамплина и подушки для прыжка через препятствие было сказано при описании этого упражнения.

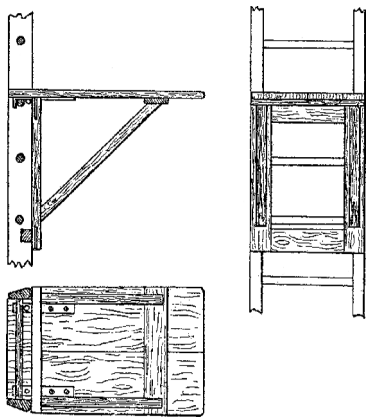
Снаряд для прыганья в глубину

Прыжок в глубину можно делать со всякого возвышения с отвесной стеной и с удобным местом для начала и для окончания прыжка. Специальный снаряд для этого упражнения состо-

ит из площадки, привешиваемой к вертикальной лестнице или к шведской мачте.

Площадка для прыжка в глубину (чертеж 3), в 75 см длины, 50 см ширины и 3 см толщины, имеет на заднем конце два выреза, чтобы ее можно было свободно вдвинуть между брусьев лестницы и наложить на ее ступеньки.

У самых вырезов, на нижней стороне площадки, к ней приделывается под прямым углом рама, шириной в ширину лестницы и около 60 см



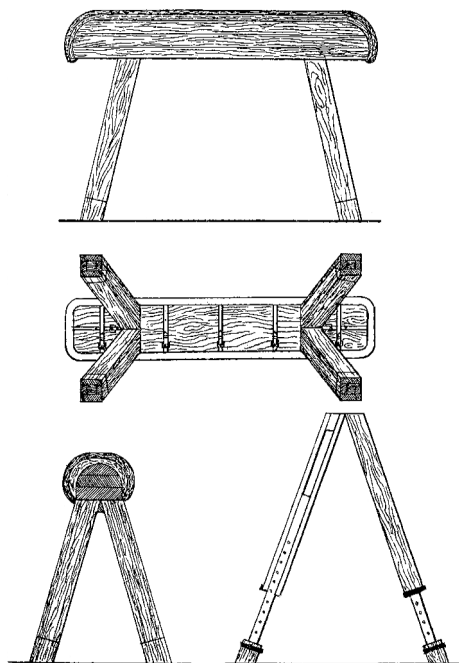
Чертеж 3

длинной. Верхняя перекладина рамы вгоняется в площадку сквозным шипом, а вся рама укрепляется двумя откосами. На заднем конце площадки, снизу же, укреплены две железные полосы, шириной каждая в 4 см, толщиной в $\frac{3}{4}$ см и длиной, в общем, около 25 см. Они укрепляются, каждая одним железным болтом (ближе к заднему краю) и несколькими деревянными нагелями, а на задних концах загнуты прямоуглольно, чтобы при подвешивании площадки захватывать крючками ступеньки лестницы. На нижней перекладине рамы, на задней ее стороне, приклеивается и укрепляется двумя болтами брусок длиной в расстояние между брусьями лестницы, где он должен плотно помещаться для устойчивости площадки.

Когда площадка пригоняется к шведской мачте, то вырезы на заднем конце доски не делаются; рама прикрепляется как раз к заднему канту площадки, а на нижней перекладине рамки вместо одного приделывают два коротких бруска, долженствующих плотно приходиться по сторонам мачты. Площадка для шведской мачты обрезывается на всю ту часть, которая должна была входить между брусьев лестницы.

Деревянная лошадь

Деревянный остов из трех положенных одна на другую и крепко склеенных 3-дюймовых досок, длиной $1\frac{1}{2}$ метра, ши-



Чертеж 4

риной в 25 см и высотой около 20 см, гладко оструженный сверху, на концах и по сторонам. В остов вставляются 4 ноги, расходящиеся книзу в диагональных направлениях (чертеж 4).

Ноги состоят из постоянных и подвижных частей. Постоянные части имеют вид четырехугольных чехлов с пустотой внутри для вкладывания подвижных частей. Они делаются из 4 сосновых досок дюймовой толщины, склеенных и скрепленных шурупами. Толщина постоянной ча-

сти — около 10 см в квадратном сечении. На нижних концах делаются железные оковки шириной около $2\frac{1}{2}$ см. Верхними своими концами постоянные части соединяются с остовом прочными шипами на клею. Подвижные части ног должны входить в неподвижные свободно, но не шататься в них. Они делаются из твердого дерева и не должны доходить до верхнего конца неподвижных частей, так как при наклонном взаимном положении ног и при косом верхнем их срезе они могли бы защемляться в верхней части. Поэтому в верхний конец неподвижных частей вклеивается сосновый брусоч, заполняющий всю пустоту на 10 см от соединения ног с остовом. Длина подвижных частей — от 75 до 90 см. На расстоянии от 5 до 5 см вертикальной высоты в них просверливаются сквозные круглые дыры для железного болта, проходящего сквозь такую же дыру в постоянной части, в месте ее желез-

ной оковки. Подвижная часть оканчивается внизу **копытом**, которое состоит из 4 брусков твердого дерева, приклеенных и привинченных к основному стержню так, что когда весь стержень вдвинуть в неподвижную часть ноги, то копыто составляет как бы продолжение последней. Копыта тоже обтягиваются железным скреплением.

Расстояние между ногами внизу: между двумя ногами на одном конце — 40 см; между ногами по сторонам — 1 м 15 см.

Покрышка лошади. На остов кладется сверху и с боков плотный слой телячьей шерсти, сверху которого накладывается, по возможности без складок, тиковая покрышка, прибиваемая только под нижней доской. Эта подушка покрывается хорошо выделанной и крепкой воловьей кожей, предварительно смачиваемой и растягиваемой, чтобы она приняла без складок форму лошади, а по просушке плотно закрепляемой под нижней доской несколькими ремнями на пряжках.

Высота деревянной лошади, без подъема на выдвижных частях, — 1 м 20 см.

Деревянный козел (укороченная деревянная лошадь) отличается от описанного снаряда только длиной: 60—70 см.

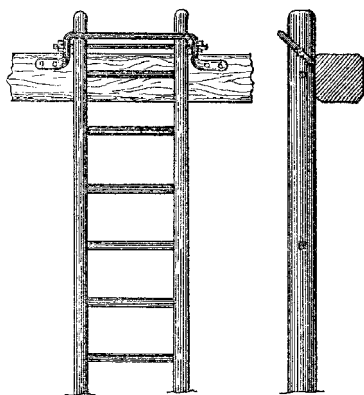


Лестница

(наклонная и вертикальная)

Расстояние между брусьями, в свету, — 35 см. Расстояние между ступеньками — 20—22 см (чертеж 5).

Брусья имеют форму, указанную на чертеже, для удобства охватывания их руками сверху при упражнении сзади лестницы. Ширина бруса — 10 см; толщина, в месте наибольшей его выпуклости, — 5 см.



Чертеж 5

Ступеньки (перекладины) — цилиндрические, вставленные в брусья по срединной линии последних четырехугольным шипом на клею. Чтобы не ослаблять брусьев, не все шипы проходят через них насквозь; обыкновенно только через две, в третью; прочие углубляются только до половины толщины бруса. Сквозные шипы снаружи заклиниваются.

Лестница будет иметь должный наклон, когда она на $\frac{1}{4}$ длиннее перпендикуляра, опущенного из верхней ее точки.

Чтобы лестницу можно было ставить и наклонно и вертикально, верхний конец ее вставляется в скобу, приделанную к верхней балке. Проходящий через верхние концы обоих брусьев железный прут, укрепленный в этой скобе с обеих сторон, удерживает лестницу от выскальзывания из-под скобы. Такая лестница стоит вертикально и нижними концами утверждается в полу посредством привинченных к брусьям небольших металлических полосок, входящих в отверстия пола. Чтобы придать ей наклонное положение, под нижний конец ее подставляется невысокая скамейка или козел с выдолбленными углублениями для нижних концов брусьев.

Горизонтальная лестница. Описание см. в Наставлении для внеклассных занятий.

Отвесные шесты и канаты. См. в Наставлении для обучения войск гимнастике, 1879.

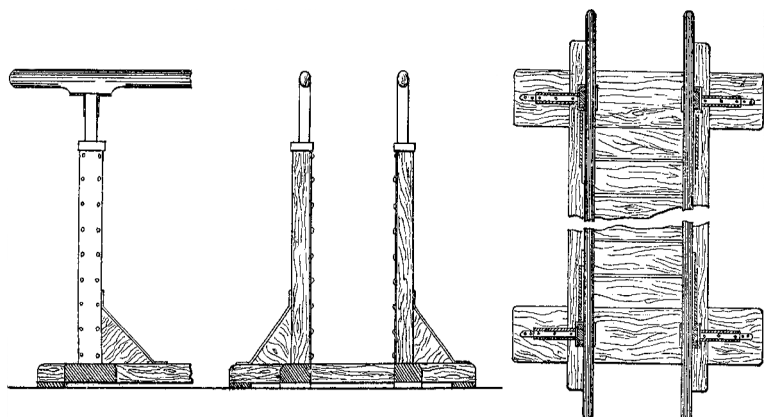
Горизонтальное бревно. Там же.

Горка. См. в наставлении для внеклассных занятий.

Стена для перелезания. Применительно к размерам IV препятствия полевой гимнастики. См. в Наставлении для обучения войск гимнастике, 1879.

Шведская мачта. В горизонтальном разрезе — 20 см ширины (передняя и задняя грани) и 15 см толщины (боковые грани). Перекладины имеют в средней своей части 3 см и в задней 5 см толщины, плотно пригоняются под одну поверхность с передней стороной мачты и укрепляются в вырезах таких же размеров каждая двумя шурупами. Они выходят с каждой стороны на 20 см и хорошо закругляются до 3 см в диаметре.

Параллельные брусья. Снаряд должен быть приспособлен к подниманию и опусканию брусьев посредством выдвижных частей, входящих в полые стойки. Основание снаряда состоит



Чертеж 6

из двух продольных и двух поперечных лежней, соединенных внакладку вполдерева. Полые стойки укрепляются в перекрестных пунктах лежней двойными шипами и снизу хорошо заклиниваются (чертеж 6).

Поперечные лежни, 25 см ширины и 8 см вышины, выходят наружу за стойки на 25—30 см; продольные лежни, 13 см ширины и 8 см вышины, выходят на 20 см. В углах, образуемых продольными лежнями со стойками внутри снаряда и поперечными лежнями со стойками снаружи, вставляются, для прочности, треугольные раскосы, укрепляемые железными шипами на болтах. Ребра стоек и верхние ребра лежней закругляются. Внутреннее пространство между лежнями покрывается дощатым помостом.

Полная стойка, шириной 10 см и толщиной 8 см, и около 1 м высоты, состоит из трех склеенных и скрепленных шурупами досок, а с внутренней стороны закрываются железными листами на винтах, удерживающими выдвижные бруски. Сверху делается железная оковка. Выдвижные бруски имеют сквозные дырки (через каждые 5 см) и закрепляются на требуемой высоте болтами на цепях, приделанных к оковке.

Брусья, длиной от 2 м 75 см до 3 м, в разрезе овальной формы (6½ см высоты и 5 см толщины) делаются из колотого соснового или дубового дерева. В местах, где к ним приделыва-

ются выдвижные бруски, они снизу не закругляются и плотно ложатся нижней поверхностью на верхнюю часть неподвижных стоек. Выдвижные бруски вставляются в брусья внутренним шипом на клею.

Выдвижные бруски отстоят от концов брусьев на 30 см с каждой стороны; следовательно, при длине бруса в 2 м 75 см продольное расстояние между стойками будет в 2 м 15 см.

Внутреннее расстояние между брусьями в свету, смотря по росту и возрасту упражняющихся, меняется от 36 см (для мальчиков 12—14 лет) до 45 см (8—10 вершков).

Для начинающих снаряд поднимается на высоту груди, для более сильных — на высоту плеч.

Параллельные брусья хорошей немецкой работы имеют более сложное устройство; но и описанный снаряд удобен для упражнений.

Количество снарядов. В каждом кадетском корпусе должны, конечно, находиться все снаряды для обучения упражнениям, предписанным в Наставлении для внеклассных занятий. Но очень ошибочно думать, что достаточно иметь на все заведения по одному снаряду для каждого рода упражнений. Если в заведении имеется только одна деревянная лошадь, один экземпляр параллельных брусьев или даже, как это иногда бывает, один только трамплин и одна подушка, то это приводит к тому, что урок гимнастики проходит не в движении, как это должно было бы быть, а в том, что каждый кадет в течение $\frac{1}{4}$ часа и больше проводит время бездейтельно, пока до него не дойдет очередь проделать упражнение.

Недостаточное число однородных снарядов в кадетских корпусах обращало уже на себя внимание высшего начальства; но в этом отношении сложилась рутина за прежние годы, когда по гимнастике делали кое-что и кое-как. Малое число однородных снарядов чувствуется и теперь во всех кадетских корпусах.

В августе 1896 г. состоялся приказ по военно-учебным заведениям № 74, в котором поставлены очень определенные требования относительно количества однородных снарядов. В этом приказе есть и другие указания, которые учителю гимнастики необходимо помнить.

“Правильно поставленное преподавание телесных упражнений, — говорится в приказе, — вообще должно давать в результате, вместе с разносторонностью и правильностью навыков, — здоровую бодрость воспитанников, охоту их к физической работе, подвижность, ловкость, расторопность, выносливость. И к таким результатам, в требуемой постепенности, должна быть приведена вся масса старших воспитанников, а не отдельные и способнейшие к упражнениям кадеты”.

Влияние упражнений именно в этом направлении признавалось недостаточным; это приписывалось, “во-первых, тому, что заведения недостаточно прониклись требованием Наставления для внеклассных занятий относительно обязательного чередования гимнастических упражнений с гимнастическими играми (§ 51—54) и относительно правильной организации этих игр; во-вторых, малому разнообразию упражнений и малому количеству движений на самих уроках гимнастики, что происходит, в свою очередь, от слишком большого числа упражнений **на месте** сравнительно с упражнениями **с переменою мест**, и в особенности от недостаточного количества однородных снарядов, так что иногда к одному и тому же снаряду приводится до 25 воспитанников, из которых каждый томительно ждет своей очереди проделать упражнение”.

На этом основании было предписано всем кадетским корпусам: “1. Неуклонно следовать указаниям Наставления для внеклассных занятий относительно включения в курс гимнастики (поурочно и рядом с уроками) подвижных игр и упражнений, имеющих характер игры; 2. Дать большее развитие, чем это делается обыкновенно ныне, упражнениям **подвижным** (ходьба, бег, равновесие, прыжок) сравнительно с упражнениями хотя и требующими силы, но вызывающими только **местную** работу мышечных групп (упражнения без снарядов и со снарядами **стоя**; лазанье, упражнения с упором), и 3. По мере средств, постепенно заботиться о доведении числа однородных снарядов до такого количества, чтобы на каждом из снарядов для ходьбы, бега и прыжка (наклонная плоскость, горизонтальное бревно, приспособления для прыжков свободных, деревянная лошадь, параллельные брусья) могло упражняться в одну очередь не более восьми, а на снарядах для лазанья (шесты и канаты) не более пяти человек на каждом”.



“Для возбуждения оживления и соревнования рекомендуется с воспитанниками, хорошо усвоившими уже упражнения, делать таковые одновременно на всех имеющихся однородных снарядах, по общей команде учителя”.

Эти последние требования вызывают необходимость в опытных показателях упражнений и поддерживателях (в помощь учителю). Поэтому в приказе обращается особое внимание директоров кадетских корпусов, что в Наставлении для внеклассных занятий (§ 39) предписано готовить к обязанностям помощников учителей прикомандированных нижних чинов и, кроме того, допущено в старших классах назначать воспитанников передовыми гимнастами. Эти требования были подтверждены в приказе по военно-учебным заведениям 1894 г., № 57, и однако в 1896 г. не все осмотренные кадетские корпуса имели поддерживателей из нижних чинов. В цитируемом приказе это требование было вновь настоятельно подтверждено.

После приказа 1896 г., № 74, в ведомстве не издавалось руководящих указаний по преподаванию собственно гимнастики, и заключающиеся в этом приказе требования были забыты. Между тем все эти требования имеют большое значение для правильной постановки гимнастики. Учителям необходимо, насколько это от них зависит, заботиться о требуемом количестве однородных снарядов, о подготовке мониторов и передовых гимнастов, об организации подвижных игр и пр. Следует обратить особое внимание на требование, чтобы с воспитанниками, усвоившими уже упражнения, таковые делались на всех имеющихся однородных снарядах по общей команде учителя. Многолетняя практика временных курсов показала, что такие общие упражнения на нескольких снарядах для прыжков свободных, для прыжков с упором, на нескольких параллельных брусьях и пр., чрезвычайно способствуют развитию решительности, ловкости и точности в исполнении, и вносят большое одушевление и соревнование в урок гимнастики.

О гимнастических снарядах в ротных помещениях. В большинстве кадетских корпусов в ротных помещениях ставятся наклонные лестницы для притягивания и лазанья. Лестницы обыкновенно ставятся около спальни, и любители-кадеты делают гимнастику, отходя ко сну.

Снаряды в ротных помещениях желательны. Но ставить один только род снарядов или просто один снаряд, и при том оказывающий исключительно **местное** влияние (развитие мышц рук и плечевого пояса) значит не понимать задачи физического образования. Если в роте стоят только лестницы и если воспитанники, не имея другого снаряда, пристращаются к набиванию мышц рук, то тут происходит именно то, против чего так горячо предостерегает Лагранж: упражнение, в отдельности, очень малозначащее для правильного понимания физического развития и могущее принести серьезный вред не только для сложения воспитанников, но и для их здоровья.

То же самое можно сказать, когда в роте стоят только параллельные брусья.

Так как в ротном помещении нельзя поставить большого числа снарядов, то для доставления моциона засидевшимся воспитанникам гораздо целесообразнее поставить деревянную лошадь (в двух старших ротах). Это упражнение подвижное и дающее сложную координацию движений (прыжок и работа рук); потом, это — упражнение, дающее известный подъем. При деревянной лошади можно поставить и наклонную лестницу; но надо вести дело так, чтобы не было специализирующихся на этом последнем снаряде. (К § 43 Наставления для внеклассных занятий).

Требования Наставления для внеклассных занятий относительно организации гимнастических упражнений:

§ 13. Общие начала организации внеклассных занятий.

§ 39. Число воспитанников, приводимых одновременно на урок гимнастики.

§ 40. Разделение кадет на группы.

§ 41. Место для уроков гимнастики. Гимнастическая зала, плац. Уроки на воздухе зимой.

§ 42. **Вечерняя гимнастика.** Отличие вечерних гимнастических упражнений от упражнений на уроках: упражнения, рассчитанные главным образом на их гигиенический эффект; не требующие больших усилий и новой координации движений. Можно делать не только упражнения без снарядов, но и на снарядах, и со снарядами. В младших ротах — непродолжительная подвижная игра.

Неоднократно возникал вопрос об утренней гимнастике **вместо** вечерней. В Главном Управлении военно-учебных заведений он был разрешен в отрицательном смысле. Вечерняя гимнастика необходима как моцион после вечернего приготовления уроков. Утренняя гимнастика не признана желательной даже при оставлении вечерней гимнастики: во-первых, нет надобности расходовать на утренней гимнастике запас энергии, который потребуется в течение дня; во-вторых, динамометрическими наблюдениями установлено, что утром, после сна, человек во всяком возрасте обнаруживает минимальную физическую энергию и с большой постепенностью доходит до присущего ему индивидуального максимума обыкновенно только после полудня (см. Работы комиссии по пищевому довольствию в учебных заведениях 1908. Сообщение кн. И. Р. Тарханова). Таким образом, утреннее время следует считать неблагоприятным для гимнастических упражнений. В такое время лучше вывести воспитанников для свободной прогулки на свежем воздухе.

§ 43. О гимнастических снарядах в ротных помещениях. См. выше.

§ 44. Гимнастическое платье.

§ 45. Об участии врачей.

§ 28. **Примечание.** Об упражнениях с врачебной целью.

§ 46. О журнале занятий гимнастикой.

§ 47. О годовом отчете учителя гимнастики.

§ 48. Об оценке успехов по гимнастике.

§ 17. О смотрах по гимнастике.

§ 18—19. О среднем бале за строевое и физическое развитие. **Примечание к § 19.** О продолжении физических упражнений до увольнения на каникулы.

Подвижные игры

По Наставлению для внеклассных занятий, § 49—61.



А. Д. Бутовскій.

ИЗЪ ЧТЕНІЙ
ПО ИСТОРИИ И МЕТОДИКѢ
ТѢЛЕСНЫХЪ УПРАЖНЕНІЙ.

**I. ТѢлесныя упражненія, какъ предметъ
преподаванія.**

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
Типографія Главнаго Управленія Удѣла, Моховая, 40.
1910.

Телесные упражнения как предмет преподавания



Чтобы с некоторым основанием говорить о преподавании телесных упражнений, надо прежде всего обстоятельно выяснить себе, что такое упражнение.

Слово “упражнение” употребляется в очень различном значении, и это нередко ведет к недоразумениям и ошибкам в самом способе пользования упражнениями.

Когда мы видим, что человек не очень умело справляется со своим делом, мы говорим, что ему не мешало бы еще поупражняться. Мы говорим это безразлично, чем бы человек ни занимался, будет ли это решение сложной задачи, требующей умственного напряжения, будет ли это какое-либо ремесленное производство или художественное мастерство.

Когда мы видим человека слабосильного, хилого, неработоспособного, с пониженным душевным строем, мы тоже очень склонны думать, что ему не мешало бы заняться упражнением. К такой же мысли приходим мы и при виде многих других последствий функционального расстройства организма.

Наконец, мы готовы настойчиво советовать упражнение людям, обнаруживающим некоторые неправильности в сложении, особенно, когда эти явления замечаются в раннем возрасте и приобретаются вследствие ненормальных условий школьной жизни или профессиональной работы.

Понятно и без объяснения, что во всех этих случаях под словом “упражнение” подразумевается некоторая работа, т. е. затрата некоторого количества энергии для достижения некоторого определенного результата. Но что же это за работа, которая может дать нам и ловкость в исполнении задуманного дела, и повышенную жизнедеятельность, и работоспособность, и правильное, планомерное телесное сложение?

Выяснению понятия “упражнение” мы и посвятим настоящую нашу беседу.

❧ I ❧

Упражнение. Каждый из нас умеет выполнять много работ различного значения для нашей жизни и различной степени трудности. Если мы постараемся дать себе отчет, каким путем мы усваивали эти работы, то увидим, что какова бы работа ни была, процесс ее усвоения был всегда один и тот же. Сначала приемы работы были для нас трудны. Мы ошибались, недоделывали или переделывали эти приемы и только постепенно пришли к тому, что стали выполнять их как должно и без затруднения. Вот эти-то наши усилия овладеть приемами работы и представляют собой то, что называют упражнением.

Рассматривая упражнение в применении его ко всякого рода человеческой деятельности, мы различаем в нем два существенных признака. Во-первых, по назначению своему упражнение есть работа подготовительная. Основная задача упражнения — дать человеку умение в том деле, которое он изучает. Во-вторых, по характеру своему упражнение есть работа повторительная. По мере того, как мы повторяем приемы одной и той же работы, они постепенно становятся для нас все более и более удобоисполнимыми. Такое явление основано на физиологическом законе образования привычных нервных путей, по которым легче всего передаются импульсы центральной нервной системы. Повторительные движения и действия способствуют именно образованию таких облегченных нервных путей для последующего исполнения тех же самых движений и действий, и такое влияние упражнения наблюдается во всякой работе, все равно, относится ли она к нашим духовным или к нашим физическим способностям.

Руководствуясь этими соображениями, мы можем дать такое определение упражнению: упражнение есть повторительная работа, производимая с целью усовершенствоваться в приемах этой работы.



Это будет самое общее определение, отвечающее понятию упражнения во всякой области человеческой деятельности.

Физическая работа. Физическое (телесное) упражнение. Физической мы называем такую работу, которая выполняется нашими органами произвольного движения. Физическое упражнение есть упражнение нашей способности к произвольным движениям.

В действительности нет такой физической работы, которая совершалась бы без участия духовных сил человека, как нет и такой духовной работы, которая совершалась бы без участия его физических способностей. Тут можно установить различие только по преобладающему участию в работе физической или духовной природы человека. Работа носильщика будет, без сомнения, работой физической по преимуществу, в отличие от работы художника или ученого, хотя бы для выполнения этой последней требовалась затрата даже большей физической силы; но провести определенную границу между этими двумя областями, точно указать, где кончается одна и начинается другая, нельзя вследствие чрезвычайно тесного их взаимодействия. Здоровая духовная деятельность человека зиждется всегда на хорошо воспитанной и упражненной физической его природе; но, вместе с тем, целесообразное пользование физическими способностями находится в прямой зависимости от здорового и уравновешенного духовного его состояния.

Вот почему нельзя провести определенной границы и между упражнением физических и духовных способностей. Упражнение двигательного аппарата будет всегда в большей или меньшей степени упражнением и таких способностей, которыми определяется духовная деятельность. Влияние упражнения собственно на способность к произвольному движению заключается в том, что по мере повторения движений человек научается согласовывать, *координировать* эти движения для наиболее успешного выполнения данной работы. Вместе с тем, он приобретает способность к быстрым и точным *двигательным представлениям*, в соответствии с которыми он и координирует свои движения.

В результате упражнения получается *умение*, или *навык*. Уметь работать значит уметь безошибочно координировать свои движения по требованию двигательного представления. В этом

его значении умение, или навык, представляет собой результат развития не одних только физических, но и интеллектуальных способностей, и мы вправе сказать, что физическое упражнение, давая целесообразные навыки, является необходимой составной частью общего образования, взятого во всем его целом.

Человек способен к очень разнообразной координации своих произвольных движений, а следовательно, может усваивать очень разнообразные навыки. Есть навыки профессиональные, необходимые для какого-либо мастерства, и навыки общие, нужные всякому человеку в его повседневной жизни. Совокупность таких общих навыков в физической работе обуславливает систему *физического образования*.

Понятие об образовательной системе навыков видоизменяется в зависимости от взглядов на задачи воспитания.

Значение автоматического навыка. Какую бы работу мы ни исполняли, будет ли это в области наших физических или духовных способностей, мы можем сделать ее безошибочно, с известным совершенством, только в том случае, когда навык усвоен нами до *автоматизма*. Есть такие координации движений, без автоматического усвоения которых человеку невозможно установить свои отношения к внешнему миру. Таковы все передвижения — ходьба, бег, прыжок; таковы элементарные манипуляции — брать, держать, кидать и пр., таково умение сохранять равновесие во всяком положении и т. п. Способность автоматического усвоения таких самонужнейших координаций движений приобретается в очень раннем возрасте и есть по существу способность низшего порядка: все животные делают свои движения только автоматически. Но человек способен усваивать до автоматизма и очень сложные координации движений, вызываемые потребностью усовершенствования в работе. Навыки в таких координациях получают для него чрезвычайно важное значение, так как служат ступенью для проявления его творческой способности. Художественное исполнение музыкального произведения возможно только при автоматическом усвоении музыкальной техники; письменное изложение мыслей возможно только при автоматическом владении механизмом письма; мастерское исполнение ремесленной работы немыслимо без автоматического усвоения ее приемов и т. д.



❧ II ❧

Общие последствия телесных упражнений. Ближайшее последствие упражнений — навык. Мы определили его как явление психофизиологическое, объясняемое способностью нервной системы к наилучшей проводимости волевых импульсов по таким путям, которые чаще других вовлекаются в работу. Но навык — не единственное последствие упражнения. Кроме выработки навыка упражнение оказывает еще и другие влияния на организм, по большей части находящиеся в зависимости от свойства самого навыка. Эти влияния можно разделить на *физиологические* и *психические*.

В сфере работы, которую принято называть физической и которая требует мышечного напряжения, физиологическое влияние упражнения, помимо навыка, выражается некоторыми *общими* и *частными* изменениями в жизнедеятельности организма.

Общее физиологическое влияние упражнения заключается в изменении деятельности всех органических функций: кровообращения, дыхания, пищеварения, выделений. Симптомы этого влияния наступают обыкновенно во время самой работы и состоят в усилении деятельности сердца, в приливе крови к периферии, в учащенном и более глубоком дыхании, в обильной испарине и пр. В совокупности эти симптомы определяют то, что называется усталостью. По окончании работы эти симптомы скоро проходят, но, при частом ее повторении изменение в деятельности органических функций, т. е. *общее физиологическое влияние упражнения*, получает стойкий характер. Такими последствиями сопровождаются по преимуществу упражнения, требующие большой подвижности или быстрого передвижения. В зависимости от того, как ведется упражнение, мы либо постепенно отдаляем наступление этих симптомов, *втягиваемся* и, следовательно, становимся выносливее, крепче, работоспособнее, либо испытываем на себе их разрушительное влияние на наше здоровье.

Частное (местное) физиологическое влияние упражнения состоит в измененном, по большей части усиленном питании тех частей тела, которые работают сильнее или дольше других.

Симптомы этого влияния не наблюдаются непосредственно вслед за работой. Они становятся заметными только по прошествии известного времени, после целого ряда упражнений и выражаются в стойких изменениях объема и формы не только мышечных групп, но и частей скелета. Если при работе, в особенности напряженной, требуется всегда одно и то же положение, то человек так привыкает к нему, что, сам того не замечая, сохраняет его и по окончании работы. Это тоже местное влияние упражнения, приобретающее с течением времени устойчивый характер.

Местное влияние упражнений может быть и полезным, и вредным. Это зависит от рода упражнения и от способа его применения.

Сопоставляя различного рода упражнения, должно заметить, что упражнения подвижные, в которых участвуют все части тела и которые оказывают по преимуществу общее физиологическое влияние, гораздо более утомительны, чем упражнения даже очень напряженные, но исполняемые только некоторыми группами мышц. Это объясняется тем, что общая сумма работы в первом случае, когда работают все мышцы, даже при сравнительно небольшом их напряжении, гораздо больше, чем работа, даже напряженная, отдельных групп мышц (Ф. Лагранж. Гигиена физических упражнений). Человек, выработавший в себе способность отдавать наступление усталости при упражнениях подвижных, гораздо работоспособнее человека, развившего в себе даже огромную силу посредством упражнений местного характера. Кроме того, такие неутомимые люди пользуются обыкновенно очень крепким здоровьем, так как обладают самым верным задатком здоровья — сильным дыханием.

III

Примеры физиологического влияния упражнений. Общие последствия упражнения. Продолжительный бег. За пять веков до Р. Х., в день победы при Марафоне, молодой грек, в патриотическом восторге, пустился бегом с места битвы в Афины, чтобы



поскорее известить своих сограждан о знаменательном событии. Он сделал безостановочно перебег в 40 верст, но, добежав до цели, успел только произнести “победа!” и пал мертвым.

В наше время на периодических международных состязаниях, получивших наименование Олимпийских игр, в программу упражнений принято включать перебег такой же дистанции (42 км), называемый, в память афинского юноши, “марафонским бегом”. В 1908 г. на Олимпийских играх в Лондоне из 56 бежавших разных национальностей первым оказался у цели один итальянский спортсмен, но, не добежав лишь несколько шагов, он упал в полном изнеможении. Его подняли находившиеся в стадионе его соотечественники и под руки довели до конечного пункта. Он не был признан победителем; награда была присуждена следовавшему за ним американцу, сделавшему перебег без заметной потери сил.

В 1896 г. в Афинах, на первых возобновленных Олимпийских играх, этот бег происходил на том же месте действия, между Марафоном и Афинами. Первым прибежал грек Луис. Как и итальянец 1908 г., он сделал перебег без малого в три часа, но прибыл в стадион совершенно бодрым. На завтра он был весь день на улице, как герой устраиваемых в честь его демонстраций и увеселений, и был подвижен и неутомим.

В этих примерах мы видим различные степени выносливости при подвижных и напряженных упражнениях, в зависимости от природных задатков и в особенности от степени тренировки. Не будем говорить, надо ли, в целях физического развития, предпринимать перебеги, которые могут оканчиваться смертью или полным упадком сил. Мы возвратимся к этому впоследствии. Здесь же заметим, что древний грек бежал неожиданно для себя, без предварительной подготовки к таким перебегам. Он исполнял патриотический долг и пал жертвой своего порыва. Спортсмены нашего времени, напротив, много тренировались в этом перебеге, но итальянский бегун, по-видимому, на данный случай не соразмерил своих сил, а зарвался. Победитель 1896 г. находился в самых выгодных условиях: он имел возможность упражняться на том самом пути от Марафона до Афин, который он пробежал в день состязания, и начал готовиться к перебегу, по крайней мере, за год до срока, назначенного для игр.

Местное влияние телесного упражнения, как сказано, выражается последствиями очень различного значения для упражняющегося.

Благотворное местное влияние упражнения мы наблюдаем в наше время не часто, так как условия современной жизни с большим запросом на ремесленную работу, с одной стороны, и с большим развитием усидчивых кабинетных и учебных школьных занятий, — с другой, не способствуют гармоничному развитию физических свойств человека. Во всяком случае, мы можем видеть бесспорно полезное влияние телесных упражнений на людей военных, прошедших хорошую строевую школу. Они сохраняют бодрую осанку на всю свою жизнь, и полезное значение этой осанки очень велико. Она облегчает привыкшему к ней человеку ту бессознательную работу непрерывного уравнивания, которую каждый из нас выполняет во всяком положении, и, вместе с тем, вследствие правильно поставленной головы и поданных назад плеч, дает возможность нестесненного дыхания. “Ортопедическое влияние военной службы на молодых людей, привыкших дурно держать себя, — говорил Лагранж, — в высшей степени замечательно. Оно чувствуется с первых недель, т. е. с того времени, когда военные упражнения заключаются в особенности в стойке и в неподвижности. Они так действенны для исправления позвоночника при его чисто функциональных искривлениях, что кажущийся рост некоторых молодых людей может значительно увеличиться через месяц службы не вследствие действительного возрастания, а вследствие выпрямления”.

Замечательное местное влияние упражнения мы наблюдаем также на профессиональных танцорах. Они сохраняют характерную свободу и стройность движений до глубокой старости. Та юношеская подвижность, которой отличается большинство танцоров даже в преклонном возрасте, является последствием не одного только местного, но и общего влияния упражнения. Танцевание вовлекает в работу все части нашего тела и оказывает полезное общее физиологическое влияние в особенности потому, что никогда не переходит той меры, за которой работа становится очень тяжелой.

Мы удивляемся изяществу пропорций и форм в скульптурных произведениях античного мира. Цветущий период древ-



негреческого искусства совпал с периодом высшего расцвета гимнастического воспитания и, следовательно, мы имеем основание искать в античных статуях следы общего и местного физиологического влияния упражнений того времени. И следы эти действительно обнаруживаются с большой наглядностью. “Греческие статуи, — говорит Дементи, — не похожи на наших теперешних гимнастов. Большие спинные мышцы на этих статуях менее значительны по своей массе, потому что упражнения в лазаньи или в передвижении посредством рук практиковались в то время не так много, как теперь. Но, взамен того, мы видим сильное заполнение подвздошных гребней: на статуях ясно различается непрерывная черта (ограничивающая брюшную полость с боков и снизу), образуемая сильно развитыми косыми мышцами брюшного пресса. Такое сложение вовсе не встречается в наше время; его должно приписать упражнениям в борьбе и в метании тяжестей”. Тут, как и вообще в художественных пропорциях всего тела, мы видим следы местного влияния упражнений. Общее физиологическое влияние сказывается в необыкновенной свободе движений и в видимом сознании своей силы, вообще в той жизненности, какой отличаются высокие произведения древнегреческого искусства.

Но античное искусство дает нам образцы и такого местного влияния упражнений, которое нельзя назвать благотворным. Древние мастера ставили себе иногда задачей виртуозное изображение огромных мышечных масс, различаемых на поверхности тела у профессиональных атлетов. Такая мускулатура, какой художник наделил известную статую Геркулеса Фарнезского, составила бы несчастье живого человека. Подобные статуи относятся ко времени упадка греческой гимнастики как национального учреждения. “Надо думать, — говорит профессор Стели, — что оригинал этого Геркулеса, если только он существовал, находился в одной из тех профессиональных атлетических школ, в которых старались добиться мышечной гипертрофии, подобно тому, как в наши дни это делают при откармливании домашних животных. Против такого искусственного режима не без основания восставали Гален, Плутарх и другие. Они утверждали, что он вреден развитию умственных способностей и влечет за собою серьезные болезненные последствия — тучность, сонливость, апоплексию. По словам

Галена, такие люди недолго оставались в апогее своей славы. Атлет пользовался максимумом своей силы не более пяти лет; после того, за редкими исключениями, наступал быстрый упадок здоровья и всякой способности к работе”.

Гимнасты нашего времени, — заметим мы, — тоже далеко не всегда обнаруживают благодетельные местные последствия упражнений. В новой гимнастике чрезвычайно развиты упражнения в подвешивании тела и в передвижении на руках (горизонтальная перекладина, параллельные брусья). Пристрастие к этим упражнениям объясняется тем, прежде всего, что они дают возможность большого развития силы рук и плечевого пояса без живого сопротивления, т. е. без борьбы; кроме того, они не требуют большого места и кажутся сравнительно нетяжелыми, так как, по мере тренировки, не влекут за собой непосредственного общего утомления. Мы увидим впоследствии, что такие упражнения имеют свое законное место в новой гимнастике, но при неумеренном пользовании ими они сказываются весьма невыгодно и на физическом развитии, и даже на здоровье упражняющихся. Поддерживая и передвигая тело, руки выполняют работу, наименее им свойственную по их устройству. Тут вовсе нет упражнения для той разнообразной и сложной координации движений, которая обуславливает собой ловкость и к которой особенно способны руки. Выбатывая упражнениями в притягиваниях и в упоре силу рук, иногда чрезвычайно большую, гимнаст не научается пользоваться целесообразно этою силой, и в этом отношении, с точки зрения *физического образования*, он стоит ниже древнего атлета, развившего свою силу в борьбе. С другой стороны, нарастание мышечных масс в области плеч, груди и рук, при отсутствии достаточного упражнения хотя бы просто в устойчивом положении для ног, без сомнения, идет вразрез с понятием о всестороннем гармоническом развитии. Такие гимнасты приобретают даже характерный внешний вид. Обремененные в верхней части тела чрезмерным для них грузом и не довольно развитые в нормальных способах передвижения, они сутуловаты и ходят вразвалку.

Здесь следует особенно заметить, что человек способен развить в себе, посредством упражнения, огромную физическую силу, но не для всякого организма такая сила будет оди-



наково выгодным приобретением. *То количество мышечной силы, которое каждый человек может развивать в себе безвредно, определяется для него его сложением и его здоровьем.* Стремление превысить эту норму неминуемо отражается в организме болезненными явлениями.

Невыгодное местное влияние упражнения мы часто наблюдаем у людей, исполняющих всегда одну и ту же более или менее тяжелую физическую работу. Чрезмерное развитие одной только правой руки, которая преимущественно вовлекается в работу, привычное искривленное или сгорбленное положение тела вследствие одностороннего и малоподвижного рода занятий, нарушение симметрии в строении и работе нижних конечностей вследствие привычного неправильного их положения во время работы, — все это очень обыкновенные последствия рода деятельности, требующего всегда одного и того же принудительного положения. Подобными же последствиями сопровождается работа, даже, по-видимому, не обременительная, но приучающая к неправильным положениям. Привычное неправильное сидение за письменной работой располагает смолodu к искривлению позвоночника, которое с течением времени обращается в стойкую деформацию и остается у человека на всю его жизнь.

IV

Влияние телесного упражнения на психическую деятельность. Выше уже было замечено, что телесное упражнение есть вместе с тем упражнение и духовных сил человека. Посредством упражнения человек научается владеть своим двигательным аппаратом, т. е. соразмерять свои усилия соответственно с поставленной задачей и подчинять координацию своих движений требованиям двигательного представления. Пока навык не приобрел еще автоматического характера, упорядочение сложного движения требует расчета, соображения и большого напряжения органов чувств. Когда навык стал автоматическим, человек силой своего ума направляет его к успешному выполнению работы. В этом сложном процессе мы наблюдаем взаимную

зависимость, а следовательно, и взаимное влияние интеллектуальных и физических способностей. “Если хотите развить ум вашего воспитанника, — говорит Руссо, — то развивайте силы, над которыми предстоит господствовать уму. Развивайте постоянно его тело, добивайтесь, чтобы он был сильным и здоровым, для того, чтобы он стал мудрым и разумным”. Это положение Руссо оказало в свое время большое влияние на разработку телесных упражнений как воспитательного средства.

С другой стороны, человеку врождена потребность в произвольном движении. Когда эта потребность удовлетворяется именно в той мере, в какой это необходимо для организма, и когда, упражняясь, человек сознает, что приобретает полезные для жизни навыки и чувствует благотворное физиологическое последствие упражнения, то естественно, что все эти условия действуют выгодно на его душевный строй. Он испытывает то чувство уравновешенности всех своих физических и духовных способностей, которое делает его жизнерадостным и увеличивает его работоспособность. Надо, однако, особенно отметить, что такое благотворное последствие упражнения наступает только тогда, когда упражнение применяется в разумном количественном и качественном отношении. Если же оно не соответствует потребности организма, т. е. если оно больше или меньше, чем это нужно для человека по его силам, и если вместе с тем оно ведется так, что не способствует успешному усвоению навыка, то оно действует угнетающим образом на психический строй человека.

Примером подъема настроения и повышенной работоспособности могут служить нам люди, посвятившие себя работе, дающей общее телесное развитие и закаляющей в физическом отношении: люди военные, путешественники и исследователи далеких стран, спортсмены, разумно пользующиеся своими силами, и т. п. Пониженный душевный настрой под влиянием физических упражнений одинаково наблюдается и у людей, принудительно исполняющих непосильную работу, и у людей, совсем не знающих физического труда.

Психическое влияние упражнения сказывается еще и в том отношении, что, разумно упражняясь в физической работе, человек становится выносливым. Он свыкается с вызываемым ею напряжением и отдается этой работе не только без тяжело-



го ощущения, но даже с удовольствием. Упражняясь в преодолении препятствий, особенно же при условии состязания, он вырабатывает в себе настойчивость и способность к большому, иногда отчаянному усилию воли. Примеры — спортивные состязания (бег, гребля и т. п.).

Случается, что упражнение, по свойству своему, вызывает у начинающих болезненные ощущения, например, от укола пуговкой рапиры, от удара эспадроном, от сильной и неловкой хватки в борьбе, от удара кулаком в боксе. Но обыкновенно, с течением времени, упражняющийся привыкает к этим ощущениям и становится нечувствительным. Чем чаще такие ощущения повторяются, тем больше они проходят незамеченными. Физиологически такая нечувствительность к болезненным ощущениям объясняется огрубением кожи, но в ней коренятся задатки психического качества — мужества. Ф. Лагранж говорит по этому поводу, что “у ребенка воспитание мужества, прежде всего, требует ослабления чувствительности. И для притупления чувствительных нервов не следует бояться позволять детям играть сообразно своему инстинкту, толкающему их немного подраться. Хотя бы игра и была несколько груба, что может значить опасность разбитой щеки или “подбитого” глаза по сравнению с благотельным последствием приобретения тех мужественных качеств, которые лежат в основе храбрости? Многие из наших старинных детских игр прекрасно отвечали этому настолько же нравственному, сколько и физическому показанию. И совершенно ошибочно запрещены все эти забавы, где дети схватываются и опрокидывают друг друга, вырывают друг у друга мяч или гоняются друг за другом, похлестывая жгутами. Все эти игры, несмотря на их несколько беспорядочный вид, заслуживают того, чтобы их сохранили, как наиболее способные заставить ребенка потерять его чрезмерную физическую впечатлительность и страх боли... Но против борьбы стоят традиции порядочного общества, называющего ее упражнением “извозничьим”. Если мы хотим представить это вполне мужественное упражнение людям невоспитанным, то почему же не отдать уж им монополию и столь развиваемых борьбою нравственных качеств: мужества и воли”.

Укажем, в заключение, на распространенное мнение, будто бы телесные упражнения удерживают молодых людей от по-

ловых излишеств. По замечанию Лагранжа, такое мнение не оправдывается фактами. “Умеренное упражнение отнюдь не может ослаблять возбуждения чувств, а совершенно напротив, и лучшим доказательством этого служит то, что людям, сделавшимся преждевременно бессильными, упражнение советуется как средство для возвращения полового возбуждения. Физическое упражнение ослабляет чувства только тогда, когда оно доводится до чрезвычайного утомления и когда человек находится в состоянии крайнего истощения. Но тогда является переутомление, а гигиене вовсе не приходится заменять одну опасность другой, большей”.

К этому заключению Лагранжа следует, однако, прибавить, что телесные упражнения могут содействовать воспитанию нравственного в половом отношении человека, но только при условии, когда в совокупности со всеми другими нравственно-воспитательными воздействиями они поселяют в воспитаннике здоровое уважение к достоинству его физической природы, когда в нем пробуждается самостоятельная забота о развитии своего тела как орудия и исполнителя его высших духовных стремлений.

V

Различные способы пользования телесными упражнениями в зависимости от их названия. На основании изложенного мы делаем заключение, что во всяком телесном упражнении, для разумного пользования им, мы должны уметь различить и оценить его значение:

1) *Образовательное* (усовершенствование координации движений, навык, умение).

2) *Физиологическое* (общее влияние на органические функции и влияние местное, обуславливающее планомерное телесное развитие).

3) *Психическое* (влияние на умственный и нравственный склад человека).

Всякая повторительная работа ведет к навыку и влияет на общую работоспособность и на душевный склад упражняюще-



гося. Но все эти последствия упражнения, как можно видеть уже из предыдущего, очень изменяются и в своей степени, и в своем соотношении, в зависимости от рода работы и от способа ее применения. Это дает нам возможность пользоваться телесными упражнениями для достижения различных целей.

а) Мы можем предпринимать упражнение с целью научить определенному роду работы: какому-нибудь спортивному или военно-подготовительному искусству (фехтованию, гребле и пр.), какой-нибудь ремесленной работе или механизму какого-нибудь искусства. Всякая работа требует своей особой координации движений, и основная задача нашего упражнения будет заключаться в возможно совершенном усвоении этой координации. Образовательное значение такого упражнения будет находиться в зависимости от того, ведет ли оно к развитию общей умелости или дает только односторонние, специальные навыки. Но это упражнение, как и всякая повторительная физическая работа, вместе с навыком неминуемо повлечет за собой и другие последствия физиологического и психического порядка, которые, в зависимости от свойства изучаемых движений, могут иметь для упражняющегося очень различное значение. Есть роды работы, заключающие в себе, по самому их свойству, все условия для выгодного влияния на здоровье и на душевный строй человека. Есть другие роды работы, не представляющие таких выгодных условий и вообще безразличные в отношении их влияния на упражняющегося. Есть, наконец, и такие роды работы, которые сопровождаются, несмотря даже иногда на некоторое их образовательное значение (столярная работа), невыгодными последствиями для общего развития и могут действовать даже угнетающим образом на душевное настроение работника (некоторые роды ремесленной и фабричной работы).

При дальнейшем знакомстве с вопросом о телесных упражнениях мы увидим, что вредные последствия профессиональной работы могут быть в значительной степени предотвращены либо известным изменением механических условий работы, либо введением некоторых коррективных упражнений. Ответственность за должную постановку такого рода упражнений лежит, конечно, на руководителе. Он должен уметь расположить упражнение в такой последовательности, чтобы навык

успеивался с наименьшей затратой сил и времени; он должен уметь извлекать из всякого упражнения в навыке все то, что он может дать для общего телесного и духовного развития; наконец, он должен уметь противодействовать, посредством дополнительных упражнений, возможным вредным последствиям профессиональных родов работы. Все это — ответственные задачи руководителя телесными упражнениями.

б) Повторительной работой, в форме упражнения, можно пользоваться и в другом, противоположном направлении. Можно делать упражнение не с целью выработки каких-либо новых координаций движений, а чтобы воспользоваться физиологическим влиянием движения и усилия. Навык, конечно, приобретается им в этом случае, но усвоение его для практического применения по большей части не входит в задачу упражнения; на первом месте стоит физиологический эффект движения, и очень часто с этой целью применяются только элементарные формы таких движений, которыми упражняющийся владеет уже автоматически. Это специальная область врачебной гимнастики. Некоторые упражнения, имеющие свое законное место во врачебной гимнастике, могут с пользой применяться не только в случаях патологических, но и людьми здоровыми, как упражнения предохранительные или противодействующие вредным условиям обязательной профессиональной работы: ремесленного обучения, школьного режима, неподвижного образа жизни и т. п. Такие упражнения, по сравнению с упражнениями, предпринимаемыми с целью усвоения приемов какой-либо работы, представляют собой, в огромном большинстве, особый род упражнений *абстрактных*, т. е. отвлеченных от прямой задачи упражнения вообще, и применение их требует от руководителя не только твердого практического знакомства с механизмом упражнения, но и очень основательных сведений о влиянии упражнения на здоровье и развитие человека. Без умелого их применения такие упражнения могут повести к серьезным и иногда трудно поправимым болезненным явлениям.

в) Есть обширная область упражнений, к которым особенно склонны дети и значение которых заключается в нестесненном движении и в веселом соревновании. Это область подвижных игр. Подвижная игра в натуре детей: это потреб-



ность, влагаемая в них природою. Играя свободно, дети вырабатывают элементарную координацию своих движений и испытывают то веселое возбуждение, которое обуславливается удовлетворенной потребностью в движении и возможностью проявить свои силы.

Но именно потому, что это упражнение свободное, нелегко поддающееся систематическому руководству, игра, при большем ее значении как моциона и удовольствия, не заключает в себе выгодных условий для противодействия таким погрешностям в физическом развитии, которые зарождаются под влиянием принудительных положений во время работы. Подвижная игра не выпрямит ученика, наживающего себе сколиоз или косолапость за классным столом или за верстаком. Напротив, мальчик, сам того не замечая, своими свободными усилиями в игре только закрепляет зарождающиеся недостатки своего сложения. Игра полезна и необходима, но одна игра не может выполнить всей задачи физического развития. К тому же, организация детской игры составляет обыкновенно нелегкий вопрос для воспитателя. Надо, чтобы дети играли свободно, но надо, чтобы они играли по возможности в такие игры, которые для них выбираются, и надо непременно, чтобы выбранная игра отвечала ясно понимаемым запросам физического и духовного развития детей.

Подвижные игры составляют предмет развлечения не только для детей, но и для взрослых. Везде, во все времена и у всех народов, состязания молодежи в силе, ловкости и лихости были любимым зрелищем в дни общественных увеселений. В наше время такие состязания приобрели характер любительского занятия, спорта. Всякая работа, поставленная в условия состязания, очень выгодна для развития настойчивости и охоты к делу. Если это работа физическая, требующая усилия, она закаляет человека и дает ему ту физическую смелость, которая граничит с нравственным мужеством. Когда состязание ведется партиями, оно способствует развитию чувства общности и корпоративного духа.

Однако и спортивные упражнения имеют тоже свою обратную сторону. Задача их заключается в увеличении до крайней возможности количественных пределов упражнения: поднять наибольший груз, сделать самый длинный или самый высокий

прыжок, пробежать данное пространство в самое короткое время. Качественная сторона упражнения, очень важная и в образовательном и в физиологическом отношении, ценится в спорте лишь в такой степени, в какой это может увеличить количественную сторону работы. Мы видели выше, к каким последствиям ведут иногда такие чрезмерные усилия. Но и кроме того следует принять во внимание, что развитие в себе таких качеств, какие требуются для успешного состязания, возможно только при известной специализации на определенном роде упражнения. При таком условии спортивная тренировка приближается к профессиональному роду работы и, следовательно, далеко не всегда может вести к усвоению многосторонней координации движений и к гармоническому телесному развитию. Наконец, спорт в том виде, как он практикуется в наше время, есть упражнение людей досужих и достаточных. Без досуга для тренировки, хотя бы периодической, нельзя стоять на уровне утвердившихся спортивных требований по какому бы то ни было роду состязаний и, что бы ни говорили ревнители спорта, даже самые непротивительные любительские упражнения требуют от спортсмена известной условной представительности, которая обязательно должна поддерживаться из его бюджета. Чтобы упражнения спортивного характера стали достоянием всех слоев общества и могли широко служить для развития телесной и духовной мощи молодежи, их надо отрешить от многих формальностей и обычаев, установившихся в спортивных обществах.

г) В конце XVIII и в начале XIX в. мы видим ряд попыток образовать такую систему упражнений, которой можно было бы пользоваться, как обязательным учебным делом, и которая заключала бы в себе все условия для выработки общей работоспособности и вместе с тем для правильного телесного развития упражняющихся. В эту систему вошли и упражнения в элементарных навыках, требующих подвижности и силы, и некоторые удобоприменимые упражнения ортопедического и гигиенического характера, и, наконец, упражнения, заимствованные из области подвижных игр.

По первоначальному замыслу такая система упражнений, наименованная, по воспоминаниям о древнегреческих упражнениях, *гимнастикой* (у немцев Turnen), должна была вос-



полнять тот существенный недостаток в каких бы то ни было систематических телесных упражнениях, которым страдала тогдашняя общеобразовательная школа и на который настойчиво указывали педагогические писатели того времени. Этот почин оказался своевременным. Гимнастика скоро заняла свое место как учебный предмет в западноевропейских школах, а несколько позднее, после наполеоновских войн, вместе с изменившимися взглядами на задачи боевого воспитания солдата, она была введена во всех армиях как обязательный, уставный предмет обучения. Теперь гимнастика преподается повсеместно и в войсках и в школах.

Введение гимнастики составило большой шаг для разрешения вопроса об общем физическом образовании. Дети школьного возраста, занимавшиеся до того времени упражнениями и играми только по внушению своего инстинкта и не всегда даже с разрешения или с одобрения своих наставников, стали систематически привлекаться к упражнениям, способствующим их общему физическому развитию; нижние военные чины, для которых их прежняя профессиональная дрессировка с замысловатыми учебными шагами и сложными ружейными приемами представляла неодолимые трудности, стали подготавливаться к своему делу элементарными упражнениями общего характера, значительно облегчающими усвоение специальных военных навыков и очень способствующими физическому и духовному развитию каждого отдельного человека. Во всех странах, рядом со спортивными обществами, образовались также и гимнастические общества. Особенно сильное развитие получили турнирские союзы у немцев и сокольские общества у западных славян.

Но гимнастика нашего времени не представляет собой одной целостной системы, о которой можно было бы сказать, что она удовлетворяет всем запросам физического развития. Есть два направления в гимнастике, заметно различающиеся в понимании задачи физического развития: гимнастика немецкая (турнен) и гимнастика шведская (именно тот ее отдел, который называется гимнастикой для здоровых). В немецкой гимнастике преобладают упражнения в навыках, требующих большого развития силы и необычной координации движений. В основе шведской гимнастики лежат упражнения, рассчитанные главным образом на благотворный физиологический эф-

фект, т. е. на укрепление здоровья и на гармоническое развитие всех частей тела.

Каждая из этих систем имеет свое историческое основание, и каждая из них есть система народная. И в той и в другой можно отметить и сильные и слабые стороны, на которые много раз указывалось в литературе по телесным упражнениям и по поводу которых возникали горячие споры, не приведшие, однако, ни к каким практическим результатам. И шведская и немецкая системы могут дать богатый и очень хорошо разработанный материал для учебных упражнений и в школе, и в войсках, но для того, чтобы разумно пользоваться этим материалом, очень необходимы некоторые условия большой важности. Надо, во-первых, иметь основательное знакомство с обеими системами, и не только со стороны состава входящих в них упражнений, но и со стороны установившихся в них методов преподавания; во-вторых, надо отчетливо понимать те задачи, для выполнения которых мы пользуемся упражнениями.

Казалось бы, что эти требования сами говорят за себя. Однако должно с сожалением отметить, что такое вдумчивое отношение к вопросу о телесных упражнениях явление необычное. Хотя об этом вопросе в последнее время и много говорят, но во мнении наших педагогов он не стоит еще на уровне таких вопросов, о которых стоит серьезно подумать. Кому не приходилось встречать солидных людей, считающих для себя позволительным с решительностью толковать о телесных упражнениях на основании очень поверхностных о них сведений. Потому, конечно, несмотря на громкие фразы о благотворном влиянии телесных упражнений, так часто встречается нам видеть на практике совершенно нецелесообразное их применение и в школе и в войсках.



Вся настоящая беседа наша была посвящена выяснению сложных влияний телесных упражнений на организм. Из того само собой становится ясным, какая важная ответственность лежит на руководителе телесными упражнениями. Он может принести неоценимую пользу своим ученикам, но может принести и непоправимый вред.



Основатель шведской системы гимнастики Пер Генрих Линг провел интересную параллель между упражнением и пищей. Телесное упражнение, по его идее, так же, как и пища, по количеству может быть достаточным, недостаточным и чрезмерным. По качеству оно может быть полезным и вредным и, так же точно, как и вещества, принимаемые внутрь, оно может быть целебным, но может быть и ядовитым.

Людам, несущим на себе ответственность за физическое усовершенствование молодого поколения, надо твердо держать в уме это быющее в глаза сопоставление.



А. Д. Бутовскій.

ИЗЪ ЧТЕНІЙ
ПО ИСТОРИИ И МЕТОДИКЪ
ТѢЛЕСНЫХЪ УПРАЖНЕНІЙ.



2. Физическое образованіе въ древности
и въ средніе вѣка.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
Типографія Главнаго Управленія Училищъ, Моховая, 40.
1910.

Физическое образование в древности и в средние века¹



Понятие о физическом образовании, необходимом для человека в его личной и общественной жизни, видоизменялось в зависимости от общего понятия о задачах воспитания, понятия, слагавшегося под влиянием исторических, культурных и бытовых условий жизни народов. Поэтому историю физического образования мы можем рассматривать только в связи с историей воспитания, взятого во всем его целом.

История воспитания обнимает собой две мировые эпохи: воспитание до Христа и воспитание после Христа. В эпоху до Христа воспитание не ставит себе общечеловеческих задач, одинаковых для всех племен и всех народов. Жизнь в древнем мире не выходит за пределы национально-го быта, а потому и воспитание имеет исключительно национальный характер. В эпоху после Христа христианские народы объединяются одним великим учением о назначении человека, и это учение полагается в основу христианской педагогики. Воспитание и в эту эпоху испытывает на себе влияние народного характера и государственных требований, но все племенные и государственные различия уравниваются в одинаковом понимании нравственных начал христианского вероучения.

¹ Шмидт К. История педагогики. I–IV. — М., 1877–1881; Euler C. Geschichte des Turnunterrichts. — Gotha, 1891; Bintz I. Die Gymnastik der Hellenen. 1878; Strehly G. La gymnastique chez les anciens (Rapport au Congrès internat de Spoet et d'Education physique à Bruxelles. 1905); Roy J. J. E. Histoire de la Chevalerie. — Tours, 1842; Chasles Ph. Chevalerie (Le Moyen Age et la Renaissance, sous la direction de Paul Lacroix); Depping G. Les Merveilles de la force et de l'adresse. — Paris, 1869.

А. Древний мир



Народы Востока. У древних восточных народов, по мере развития идеи государственности, воспитание проходит несколько стадий: воспитание родовое, кастовое (Индия и Египет), государственное (Персия). “Особь у этих народов — ничто. Человек считается только экземпляром рода. В Индии единичная личность уже по рождению приурочена к известной касте и в ней только и может вращаться всю свою жизнь. Персия обозначает собой вершинную точку восточных государств: это деспотическая держава, требующая безусловного, всепоглощающего повиновения царю как представителю государства. Этому отвечает и воспитание; оно становится государственным воспитанием и отличается национальным, народным характером” (К. Шмидт).

Главная задача воспитания родового, кастового, государственного состояла в посвящении детей в обрядовую сторону той среды, к которой они принадлежат. Физическое воспитание было в такой же степени подчинено этому принципу обрядности, как и духовное. Тут была своя неподвижная родовая, кастовая или государственная гигиена, свои понятия о физических достоинствах человека, свои приемы различных телесных искусств. Принципом такого воспитания был навык; он достигался бесконечным повторением и беспощадной дисциплиной.



Древняя Греция. В Древней Греции воспитание, как и у восточных народов, ограничивается пределами национальных интересов. Но здесь впервые человеческая личность освобождается от всеуравнивающей обрядности кастового и государственного воспитания. Здесь мы видим воспитания индивидуальное.



Духовное и физическое развитие человека находилось в Древней Греции в таком гармоническом сочетании, какого оно не достигает впоследствии ни в одну историческую эпоху. Грекам была совершенно чужда мысль, что человек состоит из двух неравноправных частей и что он обязан развивать и облагораживать только свои духовные силы. В способности телесных органов к развитию грек видел настоятельное указание на необходимость их упражнения. Здоровье, телесная красота, ловкость и сила, выносливость, находчивость и присутствие духа во всяком деле ценились у греков не меньше, чем преимущества духовного развития, острота суждения и художественные способности.

Телесные упражнения (гимнастика) были для греков уже в глубокой древности национальным элементом, проникавшим во всю их жизнь. Они составляли существенную часть народного воспитания и были установлены законом. Но в пользовании упражнениями сказывалось характерное племенное различие. Ионическое и дорическое племя имело каждое свои предпочтительные упражнения. Это особенно сказалось на физическом воспитании в Афинах и в Спарте. Спартанцы ценили телесные упражнения главным образом как подготовку к войне. Афиняне стремились, посредством телесных упражнений, к эстетическому развитию физических свойств человека в гармонии с высокой духовной культурой. В Афинах мы видим греческое воспитание в полном его развитии; но в постоянном общении греческих племен на великих народных играх племенные особенности сглаживались; свободный грек, к какому бы племени он ни принадлежал, стремился быть выразителем той полноты индивидуального развития, которая составляла сущность воспитания в Древней Греции.

В Афинах начальное воспитание свободного грека поручалось педагогу и велось в семье или в небольших школах. На первой ступени обучали чтению, письму, счету, музыке и давали много простора для игр. Постепенно переходили к изучению грамматики, риторики и гимнастики. С наступлением юношеского возраста воспитанник начинал посещать высшие воспитательные заведения — гимназии. В Спарте мальчик уже на 7-м году поступал на иждивение государства и воспитывался в общественном учреждении до совершеннолетия (18—

20 лет). Воспитание было суровое. Музыка придавали не так много значения; главное внимание было обращено на телесные упражнения, закаляющие человека для войны.

Гимназии, учреждения государственные, были средоточием общественной и научной жизни в Греции. В гимназиях преподавали и вели свои беседы философы и риторы, в гимназиях же люди всех возрастов, особенно молодежь, занимались телесными упражнениями. Обыкновенно гимназии находились под покровительством богов — Афины, Гермеса, Аполлона, и располагались по соседству со священными рощами или храмами. Две из них — Академия и Лицей — связаны с именами Платона и Аристотеля. Греки занимались телесными упражнениями в гимназиях не только в юношеском, но и в зрелом возрасте и даже в старости, так как видели в них столько же источник красоты и силы, сколько и врачебное средство против недугов.

Гимназия, в типичных чертах своего устройства, состояла из обширного квадратного двора, около 40 сажений ($\frac{1}{2}$ стадии) по стороне квадрата. С трех сторон его окружали галереи с помещениями для публичных чтений и бесед, с четвертой он замыкался более глубоким зданием, приспособленным для телесных упражнений. В этом последнем, посредине, находилась большая зала для сбора упражняющихся (*ephebeon*), а по бокам были устроены помещения: для игры в мяч (*coruseon*), для натирания тела маслом, для обсыпания его песком, для обмывания холодной водой и, наконец, несколько помещений для бани, с холодным и теплым предбанниками. Это гимнастическое здание называлось *палестра*. По соседству с гимназией, для бега и других упражнений, требующих простора, устраивался *стадион*, эллиптическая площадь длиной около 80 сажений (стадия), окруженная естественным амфитеатром с местами для зрителей.

Главное наблюдение над гимназией имел *гимназиарх*. Это была почетная должность. Телесными упражнениями ведал *гимнаст*. Он назначал упражнения, сообразуясь с возрастом и силами упражняющихся, и следил за правильным их применением. Он должен был иметь сведения по гигиене и ортопедии. В его распоряжении состояли *педотрибы*, учителя упражнений, и другие низшие должностные лица.

 III

Гимнастика. Таково было общее название телесных упражнений, преподаваемых в Древней Греции с воспитательной и гигиенической целью. Гимнос — значит голый. Гимнастика — та работа, которую человек исполняет голым. “Юношей заставляют раздеваться перед многочисленной толпой для того, — говорит один классический автор, — чтобы они привыкали заботиться о своем благообразии и не стыдились показываться голыми”. Упражнение без одежды имело и гигиеническое значение. Свободный грек гордился загорелой и обветренной кожей.

Раздевшись, упражняющиеся купались в холодной воде, подвергали себя, в помещениях палестры, разминанию (массаж), натирали тело маслом, для предохранения его от сильной испарины и для придания упругости членам. Борцы посыпали себя, кроме того, очень тонким песком. После упражнения песок и масло соскабливали особенными металлическими ложками и мылись в теплой бане.

Гимнастика делилась на два больших отдела — *палестрику* и *оркестрику*. Палестрика (от греческого *пале* — борьба, состязание) заключала в себе упражнения, могущие быть предметом состязания. В совокупности эти упражнения назывались *пентатлон*, пятиборье, пять упражнений, за которые присуждались награды (*Athlos* — награда; атлет — человек, состязающийся на первенство, на приз). В состав пентатлона входили: бег, прыжок, метание диска, метание копья и борьба. Позднее к этим упражнениям присоединился еще кулачный бой.

Все эти упражнения преподавались в обдуманной последовательности. Добивались не только умения, выносливости и силы, но непременно изящного, художественного исполнения движений. “Свободный грек отличался от варвара и раба изящной походкой”. Упражнениями пентатлона, в умеренных пределах, пользовались и как лечебным средством.

Бег почитался упражнением первостепенной важности. Гомер дает любимому своему герою Ахиллосу наименование “быстроногого”. Различали бег учебный и бег состязатель-

ный. Учебный производился при разных затрудняющих условиях: в глубоком песке, вперед и назад без поворота, на носках и пр. Состязательный бег разделялся на скорый, в одну и в две стадии (полная окружность стадиона), и продолжительный (до 24 стадий). Кроме того, были особые виды состязательного бега: в боевом снаряжении и бег с факелами (ночью). Задача последнего — добежать до цели, не потушив факела.

Лучшими бегунами считались жители Крита, горцы. В Спарте в беге упражнялись и женщины: для них уменьшалась длина перебега.

Рассказывают, что состязающиеся в беге имели обыкновенное громко кричать. Иногда бегуны подвергали себя операции вырезания или выжигания селезенки, чтобы не страдать от боли в боку во время бега.

Прыжок. Упражнялись в прыжке в ширину, в глубину и через разнообразные препятствия. Были прыжки свободные и с отягощением свинцовым грузом на плечах и на ступнях. Для увеличения ширины прыжка его исполняли с гирями (галтерами) в руках и с сильным выбрасыванием рук вперед в момент толчка. Есть рассказы о прыжке в 55 футов ширины, но надо думать, что это был тройной прыжок с ноги на ногу. Опыты прыжка в ширину с гирями в руках в Берлинском гимнастическом институте дали наибольший прыжок с разбегом в 23 фута. Условие — гири не должны быть очень тяжелы. Игра: прыжок сомкнутыми ногами на мехе, наполненном вином и обильно смазанном деревянным маслом.

Метание диска. Диск — чечевицеобразный круг, металлический, каменный или деревянный, около 7 дюймов в диаметре. Бронзовый весил 3–4 фунта. Особенным размахом диск сильно бросался вдаль. Упражнение ценилось как укрепляющее плечевой пояс и дающее устойчивость. Врачи признавали за ним гигиеническое значение. Мы, в наше время, едва ли можем с достоверностью объяснить себе, почему греки предпочитали диск другим тяжелым предметам для метания, и восстановить те приемы, которыми они пользовались для метания диска. Наши новые дискоболы, изыскивая удобные положения для этого упражнения, много уклоняются от позы античного дискобола работы Мирона.



Метание копья. Длина копья — 4 локтя. Упражнялись в метании в цель и вдале. Приемы метания известны по рисункам на античных вазах: делался сильный размах рукой, с поворотом верхней части тела. По-видимому обучались метать и копье и диск только правой рукой, так как Платон настаивает на обучении метанию и правой, и левой рукой. Метание копья ценилось не только как гимнастическое, но и как военно-подготовительное упражнение.

Борьба с глубокой древности считалась самым необходимым упражнением для выработки ловкости, силы и мужества. Греки высоко ставили борьбу еще и потому, что именно в этом упражнении, преимущественно перед всяким другим, гимнаст мог выказать всю соразмерность и изящество своих положений и движений. У греков было два рода борьбы: так называемая “перпендикулярная”, в которой борцы могли бороться только стоя, и “горизонтальная”, в которой нечего было бояться падения, так как они могли бороться и лежа. Ее называли также вращательною (ротаторною), потому что в своих многообразных эволюциях и хватках борцы, кто сверху, кто снизу, катались по песку арены. В борьбе, в ее чистом виде, было строго запрещено наносить удары противнику. Греческое искусство оставило нам много изображений борьбы и в живописи и в скульптуре. Самое значительное из них, в художественном отношении, — мраморная группа борцов-Ниобидов во Флоренции. Знатоки искусства замечают, что по стройности и изяществу их сложения это не профессиональные борцы, а гимнасты, пользующиеся борьбой как одним из упражнений пентатлона.

Кулачный бой был введен в число состязательных упражнений с 23-й Олимпиады (684 г. до Р. Х.). В первое время по включении его в пентатлон удары наносились невооруженным кулаком. Но позднее, с развитием профессионального атлетизма, стали обматывать кисти рук грубыми ремнями или надевать рукавицы с металлическими выпуклыми бляхами. Соединение борьбы и кулачного боя (допущенное с 33-й Олимпиады) составляло всебой, или *панкратион*.

На состязаниях упражнения по большей части следовали в таком порядке: сначала состязались в прыжках. Все, удачно выполнившие это упражнение, метали копье; лучшие четыре метальщика допускались к состязанию в беге; из них трое лучших

метали диск и, наконец, два лучших дискобола оканчивали состязание борьбой.

Были на больших греческих играх особые награды и за отдельные состязания в беге и борьбе (другие упражнения пентатлона не допускались как самостоятельные упражнения). Гимнасты, упражнявшиеся только в беге или в борьбе, естественно, достигали иногда более высокого искусства в своих специальностях, чем состязавшиеся во всех упражнениях пентатлона, но специалистов ставили вообще ниже участников во всех отделах. Аристотель почитал этих последних самыми красивыми людьми, так как тело их было одинаково развито и для силы, и для быстроты.

Оркестрика. Главное ее содержание составляли ритмические движения в форме танца. Они занимали большое место в греческом воспитании и делились на образовательные, религиозные и мимические.

Образовательные танцы преподавались в палестрах для воспитания изящной внешности. Религиозные танцы исполнялись при жертвоприношениях и священных торжествах. Мимические танцы состояли из ритмических движений, изображавших разнообразные душевные состояния и сопровождающие их действия. Мимические танцы послужили основанием для сценических представлений. Из этих танцев особенным значением пользовался танец с оружием (Пиррический), заключавшийся в ритмическом воспроизведении приемов борьбы на холодном оружии двумя партиями. Платон высказывал пожелание, чтобы этому танцу обязательно обучали в гимназиях. Вообще древний танец отличался от танца позднейших времен гораздо большей свободой движения рук и всего тела; поэтому на него смотрели не только как на превосходное упражнение для выработки изящных движений, но и как на упражнение, полезное для поддержания здоровья.

К оркестрике примыкает обширный род упражнений — *сферистика*. Это были разнообразные игры в мяч для всех возрастов. Мячи — от дюйма в диаметре до размера наших больших мячей — набивались, смотря по величине и требованиям тяжести, перьями, шерстью, фиговыми косточками, обшивались кожей и, судя по изображениям на картинах, раскрашивались. Большие мячи были также и дутые. Было множество игр



мячом, но греки не знали игры, в которой не участвовали бы руки. В одном из помещений палестры (согусеон) к потолку подвешивался на веревке большой мяч (согусос), набитый песком, мукой или зерном. Он служил для упражнения в нанесении ударов и в изворотливости. Игры в мяч предписывались также с врачебной целью.

Необходимым упражнением для каждого грека считалось плавание. Мы видим, что в палестре купанием пользовались как гигиенической мерой, повышающей значение телесного упражнения. Плавание составляло самостоятельное упражнение, одинаково ценившееся и с практической, и с эстетической точки зрения.

IV

Народные игры. Атлетизм. Древняя гимнастика оказала решительное влияние на развитие греческой жизни. Ни один народ в мире посредством осуществления гармонии духовного и телесного развития не достигает таких великих результатов, как греки. “Следствием и плодом гимнастического образования и связанной с ним любви к прекрасному, — говорит К. Шмидт, — были игры и празднества греков. Помимо религиозного значения, они имели своим основанием гимнастику и примыкавшие к ней и в ней коренившиеся оркестрические, художественные, музыкальные, научные и агонистические представления. На общественных праздничных играх каждый считал и чувствовал себя греком, а народ — греческим народом, в противоположность негрекам, варварам. Здесь возвышалось и крепло национальное чувство, в душе каждого вкоренялась любовь к народу, греческий дух плотился воедино и предохранялся от раздробления как внутри, так и вовне. На олимпийских, пифических, немейских и истмийских национальных праздниках гимнастика служила эстетическим представлением телесного и духовного развития свободного грека. Победители в играх награждались венками, в Олимпии — масличным, в Истме — сосновым, в Немее — плющевым и в Дельфах — лавровым. Тут наслаждался эллин, любуясь мужеством молодых людей,

красотой их обнаженного тела и изумительной стройностью стана, чрезвычайной ловкостью, необоримой силой, отвагой, славолубием, вольнолюбивым настроением и безустанным порывом к победе, а потом, по провозглашении победителя и его родины, вся праздничная толпа разражалась громкими возгласами и ликованиями, подняв на плечи увенчанного победителя; поэты, как Пиндар и Симонид, прославляли его в бессмертных победных песнях, а художники-ваятели увековечивали в блестящей бронзе или мраморе”.

Но рядом с этой благородной образовательной гимнастикой, главное содержание которой составляли пентатлон, оркестрика и игры, в Древней Греции стала возникать атлетическая гимнастика, состоявшая в достижении очень большого искусства в одном каком-либо роде упражнений. Обыкновенно атлеты посвящали себя кулачному бою и панкратиону, которые и были атлетическими упражнениями по преимуществу. Тут требовалась почти ремесленная выправка, которой люди отдавались с единственною целью — добиться победы на праздничных играх.

Атлетические упражнения не только не отвечали идее гармонического развития, но обыкновенно были вредны для здоровья, что было замечено уже и врачами древности (Гален); состязания же атлетов заключали в себе нечто варварское, жестокое и кончались ранами, увечьем и даже смертью. При кулачном бое, как указано, рука обвязывалась ремнями с металлическими бляхами и гвоздями, противникам позволялось прибегать ко всем возможным приемам нападения и защиты. Эти грубые, показательные состязания атлетов перестали впоследствии пользоваться уважением, и сами атлеты низко упали в общественном мнении, так как не были способны ни к какой работе, ни к физической, ни к умственной. Даже на войне они никуда не годились, несмотря на их чрезвычайную силу. У них не было двух главных качеств, нужных для военных людей, — подвижности и выносливости. Атлетика привела, наконец, к вырождению истинной гимнастики и к упадку гармонических основ греческого воспитания.

В эпоху упадка образовательной гимнастики в стадионы и гимназии, рядом с атлетами, получили доступ акробаты, жонглеры и кубисты, дававшие свои представления за деньги. В



кубистике (рискованных прыжках и равновесии) отличались и женщины. Но это было искусство рабов. Благорожденный грек охотно смотрел на такие представления, сам, однако, считал их для себя унижительными. Судя по дошедшим до нас изображениям, акробаты и кубисты достигали высокого совершенства в своем искусстве.

V

Никогда и ни у какого народа телесные упражнения не занимали такого большого места, как в Древней Греции. Рассматривая эти упражнения со стороны их практического значения, мы видим, однако, что они не готовили ни к какому определенному роду работы, ни к какой профессии, ни к какому ремеслу. Основное их назначение — общее развитие физических свойств человека, должествующее служить гармоническим дополнением его духовного развития. Такое отсутствие упражнений практического характера объясняется древнегреческим мировоззрением и общим укладом жизни в цветущую эпоху Древней Греции. Свободный грек считал несовместимым со своим достоинством какой бы то ни было промышленный или ремесленный труд. Он принимал участие в государственных и военных делах, мог быть служителем муз, как философ или поэт, но тяжелый производительный труд был возложен в Древней Греции на рабов и мелких земельных собственников, которые несли его как государственную повинность и стояли в стороне от высших культурных задач свободных людей. Они были безгласны в государственных делах и не имели права на гимнастическое и музоточное воспитание. “Никто из рабов не смеет заниматься гимнастикой”, — определил Солон. По законам Ликурга, илотам не только воспрещались всякие гимнастические и воинские упражнения, но им возбранялось даже петь песни.

Надо также обратить внимание, что в древнегреческой гимнастике не было никаких упражнений в лазанье и вообще в притягивании, в упоре и в передвижении на руках. При утонченном понимании эстетической задачи физического раз-

вития, древние греки, естественно, должны были с предубеждением смотреть на упражнения, развивающие в человеке способности лазающего животного и не дающие рукам той бесконечно разнообразной координации движений, для которой они предназначены по анатомическому их устройству. Греческий гимнаст развивал свои руки не элементарными усилиями в преодолении веса собственного тела, а широкой и свободной их работой (борьба, метание, мяч) при устойчивом положении для ног.

Все греки, и свободные, и рабы, несли воинскую повинность. Свободные граждане, вооруженные длинным копьем для удара, а не для метания, и обоюдоострым мечом, прикрытые панцирем, шлемом и щитом, составляли тяжелую пехоту. Рабы не имели предохранительного вооружения. Они исполняли и на войне обязанности слуг. Позднее из них стали формировать отряды легкой пехоты. Для боя издали пользовались луком, метательным копьем и пращей. Упражнение во владении всеми этими родами оружия входило, без сомнения, в воспитание свободного грека, но такое упражнение не относилось к гимнастике и не служило предметом состязания на народных играх. Исключением было только метание копья, включенное в пентатлон вследствие его влияния на развитие меткости глаза и верности руки.

На вопрос, какие указания дает нам древнегреческая гимнастика для организации телесных упражнений образовательного характера, мы должны заметить, прежде всего, что в наше время на всех ступенях общественной жизни люди слишком заняты лежащей на них ответственной работой и не могут отдавать так много времени на культуру своих внешних качеств. Даже для наших детей мы должны соразмерять круг полезных и необходимых общеобразовательных телесных упражнений с тем ограниченным временем, которое остается у них от классных учебных занятий.

Что касается состава древнегреческой гимнастики, то, сравнивая его с упражнениями нашего времени, мы поражаемся его простотой. Мы обставляем наши плацы снарядами, на которых приводим наше тело в сложнейшие положения; мы искусственно изыскиваем упражнения и стараемся проделать все, что только можно проделать на снаряде или со снарядом;



ничего такого не находим мы у древних греков. Они знали одну только опорную поверхность для своих упражнений — землю. Они не пользовались никакими гимнастическими снарядами, если исключить их метательные орудия — копье и диск, их гантели и ремни для кулаков. И этими простыми упражнениями они достигали такого высокого физического развития, какого человечество не достигло впоследствии ни в одну историческую эпоху. Мы можем всему этому удивляться; это должно служить нам предостережением, с одной стороны, от бесцельной виртуозности, с другой, — от необдуманного смешения гимнастики с упражнениями в разных мастерствах; но мы никогда не будем в состоянии довольствоваться одними только упражнениями древнегреческой гимнастики.

Развитие, которое получила наша новейшая жизнь и вызываемый этим развитием запрос на телесную силу, умелость, находчивость и решительность должны оказать свое влияние также и на нашу гимнастику. “Промышленность нового времени, с ее гигантскими высоко поднимающимися и глубоко опускающимися сооружениями, с ее машинами, сама приводит тело человека к необыкновенным положениям и опорам чаще, чем это случалось у древних греков; наши головокружительные подмостки, наши многоэтажные дома, могучие фабричные здания, высокие церковные башни, стремительно несущиеся поезда, минные шахты и колодцы, — все это побуждает к более многостороннему телесному развитию и образованию как к необходимости, чтобы человек во всех положениях не терял головы и мог стоять на уровне своего дела. Наша сложная гимнастика на снарядах постоянно развивается именно благодаря этому” (Bintz). Мы пользуемся снарядами, может быть, отчасти потому, что они занимают мало места. Теперь нельзя рассчитывать на простор, как в Древней Греции. Наконец, в нашем климате, при нашем образе жизни и при наших нравственных воззрениях гимнастика нагишом была бы явлением решительно неприемлемым.

Мы не можем удовлетвориться простотой древнегреческой гимнастики, мы не можем уделять на наши упражнения столько времени, сколько уделяли на свою гимнастику древние греки, нет сомнения, что мы не достигаем такой планомерности физического развития, какой достигали они, но наша но-

вая гимнастика имеет то существенное преимущество перед древней, что она возникла из стремления сделать физическое образование доступным для всех людей, не считаясь с их общественным положением или состоянием.

❧ VI ❧

Физическое образование в Древнем Риме. Римляне не имели гимнастики как народного учреждения. В физических упражнениях они видели две задачи: укрепление здоровья и военную подготовку. Римляне времен республики закаляли себя тяжелыми полевыми работами, которыми, в противоположность грекам, благородные патриции занимались в такой же первобытной простоте, как и плебеи. Телесные искусства высоко ценились у римлян, но они смотрели на них только с точки зрения практического их применения. Греческую гимнастику они узнали уже во времена ее упадка; они охотно упражнялись в беге, прыжках, плавании, верховой езде; большое пространство получили у них игры в мяч; помещения для этих игр устраивались на открытом воздухе, при банях, а иногда и в собственном доме у самой купальни, так как игра в мяч всегда предшествовала купанию; но на греческие гимназии и палестры римляне смотрели, как на места для праздного препровождения времени. От борьбы и кулачного боя их отвращала связанная с этими упражнениями у греков нагота, которую они считали неприличной.

Во времена императоров необычайное развитие получили различного рода представления в амфитеатрах и цирках, куда все население собиралось не для гимнастических состязаний в древнегреческом духе, а для душу захватывающих зрелищ смертельной борьбы людей с людьми и людей с дикими зверями. Действующими лицами в этих зрелищах были профессиональные атлеты, гладиаторы, рабы или приговоренные к смерти преступники.

Бои гладиаторов (*gladius* — меч) ведут свое начало из Этрурии, где было в обычае на похоронах воина устраивать единоборство между пленными с дарованием свободы побе-



дителям. Римские полководцы закрепили этот обычай, выводя на смертельный бой, накануне сражения, своих пленных. Этим зрелищем старались поднять воинственное настроение солдат. Впоследствии для таких боев на смерть стали готовить профессиональных бойцов-гладиаторов. Нередко выводили на арену до тысячи пар гладиаторов. Раненый клал свое оружие и отдавал себя во власть победителя, который был обязан убить его, если зрители не принимали павшего под свою защиту. Перед началом боя гладиаторы, проходя рядами мимо ложи императора, приветствовали его словами: “радуйся, цезарь, идущие на смерть тебе кланяются” (*Ave, Cesar, morituri te salutant*).

Таких общественных состязаний, в которых принимали участие римские свободные граждане, было немало. Сюда относятся так называемые Троянские игры, положившие, как думают, начало средневековым рыцарским турнирам. Они состояли из кавалерийских маневров, в которых небольшие дружины, человек по 12, состязались безопасным оружием. Устраивались также примерные морские сражения, иногда в огромных искусственных бассейнах, в которых свободно двигалось несколько десятков судов.

Любимым состязанием в Древнем Риме в период его упадка были конные ристалища. Легкие двухколесные колесницы запрягались двумя или четырьмя конями. Состязания производились в монументальных цирках, специально воздвигаемых для этих скачек. В эпоху наибольшего развития таких состязаний участники их стали делиться на партии (белая, красная, зеленая, голубая, золотая, пурпуровая), соперничавшие одна с другой на всем пространстве римской империи и придававшие своим распрям политическое значение.

Римские солдаты методически обучались военным упражнениям. Рекруты изучали прежде всего военный шаг. Они должны были упражняться в беге, чтобы стремительно нападать на неприятеля, делать разведки и настигать бегущих. Они прилежно упражнялись в прыжке, чтобы преодолевать препятствия. Все они должны были уметь плавать, не только пехотинцы, но и кавалеристы. Большое место занимали упражнения в метании копья (пилум), которое бросалось в щит противника с тем, чтобы выбить его из рук и нанести удар мечом в открытую грудь. Фехтованию обучались сначала с учебным (связан-

ным из прутьев) щитом и тяжелыми деревянными палками и направляли удары в толстые деревянные стойки. Были также упражнения в прыганье на лошадь. Деревянные лошади ставились зимой под крышей, летом — на воздухе, и солдаты должны были учиться прыгать сначала невооруженными, потом, по мере обучения, в полном вооружении и снаряжении. Обращалось внимание, чтобы каждый прыжок изучался и справа и слева и делался ловко даже с копьем или обнаженным мечом в руке (С. Euler).

Б. Средние века



Духовно-схоластическое воспитание. Христианское учение принесло с собой новые нравственные идеалы. “Дохристианская эпоха средоточием своей педагогики ставила усвоение знаний и развитие способностей для земли; христианское воспитание, напротив, стремилось собирать сокровища для неба. Принципом христианской педагогики было воспитание души для жизни в Боге и умерщвление плоти как источника соблазна и греховности. Воспитание было вполне сверхчувственное”. Таким образом, забота о методическом и всестороннем физическом развитии в период воспитания сама собой исключается из области средневековой педагогики, и такое отношение к физическому образованию мы наблюдаем в школе в течение всего средневекового периода.

Школы находились в руках духовенства. Они основывались монахами и приходскими священниками, и такие монастырские, кафедральные и церковные школы были долгое время единственными рассадниками просвещения для людей всякого звания.

Предметы преподавания делились на светские и богословские. Светские, на низшей ступени, составляли “тривиум”, в который входили грамматика, диалектика и риторика; на высшей — “квадриум”, заключавший в себе музыку, арифметику, геометрию и астрономию. Все вместе составляло “семь



свободных искусств”. К богословским предметам относилось толкование священного писания и богослужения (для духовных лиц) и заучивание символа веры и молитв (для мирян). Методы обучения заключались, с одной стороны, в преподавании правил и формул для заучивания наизусть на латинском языке; с другой — в изощрении способности к формальным логическим выводам на основании преподаваемых истин. Истиной почиталось, однако, только то, что было утверждено авторитетом церкви. Логическая мысль могла работать только в пределах этих утвержденных истин; попытка самостоятельного исследования считалась ересью, пытливость в области естествознания — колдовством. “Школьная дисциплина была равно жестока, строга, монашески мрачна как для богатых, так и для бедных. Розга была всеобщим орудием кары. Посты и бичевания принадлежали к школьным наказаниям. Но, несмотря на суровую дисциплину, школа все-таки не достигала настоящей цели. Ученики были все такими же буйными и грубыми. У старших и даже у младших учеников дело часто доходило до кровопролития и убийства”. В промежутках этого мрачного времени жестокой дисциплины перепадали иногда определенные “дни веселья”. Тогда ученики пользовались отвоєванным правом устраивать разнообразные игры, до игры в карты и кости, затевали состязания в беге, борьбу и т. п. и требовали, чтобы в такие дни их надзиратели были “немые и слепые, как кроты”. Строгость дисциплины умерялась, кроме того, церковными праздничными днями, в которые ученики ходили по обывательским домам, переряженные соответственно значению праздника, с пением молитв и виршей. Иногда празднества сопровождалось драматическими представлениями: разыгрывались комедии латинских авторов, а позднее — мистерии на сюжеты из священного писания (К. Шмидт).

Таким образом, в средневековой духовно-схоластической школе мы видим непримиримую борьбу между инстинктивным влечением молодежи к упражнению и развитию своих физических способностей и суровым отрицанием, со стороны монашествующих педагогов, всего, что не служило для развития души и для религии. Принцип гармонического воспитания человека был потерян для школы на многие века. Он не восстановлен еще и в наше время. Духовно-схоластические при-

емы воспитания оставили такие глубокие следы на школьном устройстве и школьных порядках, что, несмотря на большой переворот, совершившийся с тех пор в педагогических воззрениях, мы и до нашего времени наблюдаем еще в школе следы ее средневекового происхождения. Они сказываются и в ее обстановке, и в устройстве учебных помещений, и в распределении учебной работы, и в наших дидактических приемах, и даже отчасти в методах нашего преподавания. Требования нормального физического развития не всегда могут быть согласованы с таким прочно установившимся школьным режимом, и в этом заключается главная причина запоздалого применения в школе тех мер, на которых так согласно настаивали педагогические писатели, начиная с эпохи Возрождения.

Живучесть духовно-схоластических школьных порядков сказывалась и на нашей русской школе. Она была ярко отмечена в очерках “бурсы” у Нарезного, Гоголя, Помяловского...

❧ II ❧

Рыцарство и его воспитание. Слово “рыцарство” выражало совокупность нравов, идей, и обычаев, отличавших средневековое сословие военных людей, исполнявших свою боевую профессию как высокий нравственный долг. Первоначально рыцарем был всякий, кто участвовал в походе на коне; постепенно, однако, рыцарство обратилось в наследственное кастообразное боевое ремесло, нечто вроде корпорации, с наружными отличиями, перевязью, гербом и значком, а в XIV и XV вв. — с дворянским титулом. Чрезвычайное влияние на корпоративное укрепление рыцарства и на подъем нравственного его значения оказали крестовые походы. Рыцарь, как воин, совершающий свой христианский подвиг в далекой земле, в борьбе с неверными, проникался величием своего назначения и чувством чести, побуждавшем его к правде и верности в слове и в деле, к бестрепетному противодействию всякой несправедливости и к покровительству угнетенным и беззащитным. Девизом рыцарства было: “Душу Богу, жизнь королю, сердце даме, честь себе”. Вместе с чувством чести рыцарь питал в себе чув-



ство идеального уважения к женщине. “Это была глубоко германская черта: уважение к женщине, как к женщине, в прямой противоположности с церковным мировоззрением, взиравшим на женщину, как на главное орудие чувственности и греха. С этих пор исполненное христианского идеализма рыцарство организовало культ женщины как чистейшего и высшего откровения истинного человеческого существа” (К. Шмидт).

Дети рыцарей посещали иногда монастырские школы, однако рыцарское образование не ограничивалось семью свободными искусствами. Рыцарь должен был усвоить еще семь совершенств, или семь благородных пристрастий дворянства: верховую езду, плавание, стрельбу из лука, фехтование, охоту, игру в шахматы и стихотворство.

В “Зеркале рыцаря” говорится: “Совершенный человек должен любить семь искусств. Он должен уметь: во-первых, ездить верхом всеми аллюрами, вольтижировать на лошади и на всем скаку поднимать что-нибудь с земли; во-вторых, плавать на животе и на спине и нырять; в-третьих, стрелять из самострела, пищади и лука; в-четвертых, подниматься по лестницам, лазить по шестам и канатам; в-пятых, хорошо турнировать, единоборствовать, колоть и выбивать из седла; в-шестых, бороться, защищаться оружием, фехтовать левой и правой рукой, ловко прыгать в длину; в-седьмых, хорошо держать себя за столом, танцевать, быть учтивым и хорошо играть в шахматы” (С. Euler).

Знание рыцаря приобреталось посвящением, обставленным религиозными и сословными рыцарскими обрядами. Право на посвящение мог иметь только человек благородного происхождения и притом прошедший строгую школу рыцарского воспитания. Воспитательными заведениями для подготовки рыцаря были рыцарские замки. Когда мальчик достигал 7-летнего возраста, его отдавали в чужой почитаемый рыцарский замок или просили о принятии его к королевскому двору с тем, чтобы он, большею частью с другими отроками, навывал там к службе, к светскому обращению и воспитывался в рыцарских искусствах и в доблестных преданиях рыцарского сословия. С 7- и до 14-летнего возраста мальчик находился в услужении при даме, исполнял все ее поручения, прислуживал ей за столом, сопровождал ее в путешествии, на прогулке и на охоте. Он назывался пажем (юнкером, гарсоном).

Если при дворе было несколько пажей, то надзор за ними поручался испытанному сведущему оруженосцу или рыцарю. В часы, свободные от обязанностей, воспитанники, под руководством этого наставника, предвкушали удовольствия турнира, учились владеть копьем и самострелом, предпринимали боевые игры, требовавшие мужества и ловкости, и т. п. Эти воинственные упражнения сменялись рассказами о войне, о подвигах в далеких землях, беседами об охоте, о дрессировке птиц и собак. Мальчика обучали пению и игре на струнном инструменте. Он рано бывал в состоянии забавлять высокое общество трогательными романсами и воинственными песнями.

Четырнадцать лет, окончив службу даме, юноша, в качестве оруженосца, поступал на службу к господину. В белом платье, с восковой свечой в руках, подходил он с родителями к алтарю, где священник вручал ему шпагу с перевязью; вместе с тем он получал право носить серебряные шпоры. В Германии пожалование шпагой сопровождалось пощечиной в знак того, что юноша вышел из возраста телесных наказаний; с этих пор он мог подвергнуться разве удару мечом.

Оруженосцы делились на несколько степеней, смотря по должности: при господине, при даме, при оружии, при охоте, в покоях, у стола, при погребке, в конюшне. В походе отряд оруженосцев ехал за рыцарским строем, и каждый оруженосец вел боевого коня (*destrier*) своего рыцаря. Для боя рыцарь пересаживался на боевого коня, а оруженосец внимательно следил за своим господином, чтобы быть под рукой, если понадобится отразить удар, переменить оружие, подвести свежего коня, перевязать рану, вынести с поля битвы. Для всего этого требовалась большая выучка. Оруженосцев, прошедших все должности, посылали к чужим дворам и в отдаленные земли для изучения рыцарских обычаев и новых способов боя.

Обыкновенно накануне турнира происходило состязание оруженосцев. Отличившиеся в этом предварительном бое допускались иногда к участию в рыцарском турнире и получали рыцарское достоинство.

Чтобы удостоиться рыцарского звания, оруженосец должен был иметь не менее 21 года от роду и быть свободным от телесных недостатков. Хромой, слепой, горбатый не мог быть рыцарем. К обряду посвящения готовились постом и молит-



вой. Приняв накануне ванну, как бы новое крещение, посвящаемый проводил ночь в церкви (обряд, называемый *la veille des armes*). Наутро восприемники облачали его в белую одежду и навешивали ему на грудь меч с крестообразной рукояткой. В таком одеянии посвящаемый торжественно каялся в грехах, причащался св. таинств и давал клятвенное обещание ненарушимо исполнять все рыцарские постановления. После этого старший из восприемников давал ему “акколаду”, удар мечом плашмя по плечу; вместе с тем ему подвизывали золотые шпоры и подавали щит с его гербом. Торжество вооружения нового рыцаря завершалось празднествами, тем более пышными, чем выше было его звание.

В военное время рыцарское достоинство давалось среди лагеря, на поле битвы, перед сражением или после победы, иногда на бреши стены, только что взятой приступом. Приняв акколаду, такой вновь посвященный рыцарь сразу отправлялся в самую свалку зарабатывать себе шпоры (*gagner ses éperons*) и часто платил за них своей жизнью. Эти случайные рыцари не всегда принадлежали к дворянскому роду и не получали права иметь свое знамя (быть *chevaliers — bannerets*) (Roy).

Особенным значением пользовались так называемые странствующие рыцари, предпринимавшие скитальческую жизнь для знакомства с рыцарскими обычаями в чужих странах, а в эпоху феодальной анархии — для противодействия всякой несправедливости вызовом бесчестного человека на единоборство. Странствование совершалось по обету, обыкновенно на один год и один день. Подвиги рыцарей в борьбе за веру и правду воспевались трубадурами, труверами и миннезингерами, принадлежавшими тоже к рыцарскому сословию. Эти рыцари-певцы положили начало светской поэзии на языках и наречиях своих стран, в противоположность латинской, духовно-схоластической; они создали для нее новые формы и вложили в нее новое, романтическое содержание.

Чрезвычайное место в рыцарской жизни занимали турниры, военные состязания, устраиваемые королевскими или знатными рыцарскими домами в ознаменование достопамятных событий. Турниры обставлялись большой пышностью. К ним допускались только рыцари безупречные в своей чести. Состязания происходили в полном рыцарском вооружении, партия-

ми и один на один (*joute*), на конях и спешенными. Основным оружием было копье, которым выбивали противника из седла, но были состязания и на других видах оружия; не допускались только кинжал и булава. Требовалось, чтобы оружие было приглушено, но турниры редко обходились без кровавых последствий и потому неоднократно были запрещаемы папской властью. В Германии турниры были уже редким явлением в конце XV в., во Франции они продолжались до XVII в.

Рыцарство стало приходить в упадок вместе с падением феодальной системы и усилением монархической власти. Изобретение огнестрельного оружия нанесло смертельный удар рыцарскому военному искусству, а подъем благосостояния городского населения умалил значение рыцарства как высшего сословия. Но рыцарство оставило глубокие следы в нравах и образе жизни культурных классов европейского общества. Для нас и до сих пор рыцарские качества имеют совершенно определенное и облагораживающее значение. Понижение этих качеств в общественной жизни всегда обозначало собой падение нравственного строя общества. В рыцарских постановлениях было много обрядности. Тут были черты такого же кастового воспитания, как и у древних восточных народов; но принципы, которые были положены в эти обряды, принадлежали уже иному, новому, христианскому и высоко идеальному мировоззрению, и этим объясняется их неумаляющееся значение и до нашего времени. Мы унаследовали от рыцарских времен уважение к женщине, и это оказало большое влияние на смягчение нравов и на формы общежития. Наше понятие о благовоспитанности, наше уважение к чужому достоинству и наша щепетильность в условном представлении о чести — все это унаследовано нами от рыцарских времен. Мы сохранили многие особенности рыцарского воспитания в наших военно-учебных заведениях; юнкер, паж, кадет — все это термины того времени.

Что касается телесных упражнений, то верховую езду, фехтование и танцевание (в тех его формах, которые приняты в образованном обществе) мы и до наших дней называем рыцарскими упражнениями. Но мы получили их от рыцарей не в прямой преемственности. Условия, при которых вырабатывались военно-подготовительные упражнения в то время, слиш-



ком изменились с падением рыцарства. Тяжелое предохранительное вооружение, покрывавшее как рыцаря, так и главные части его коня, и тактические приемы рыцарского боя налагали, конечно, свой особенный характер на боевые упражнения того времени. С падением рыцарства эти упражнения быстро стали приспособляться к новым требованиям военного дела. Изменились также и условия светской жизни, а вместе с ними и характер общественных танцев. Но если светская жизнь претерпевала видоизменения в высших слоях общества, при владетельных дворах XVI и XVII вв., то военные упражнения, напротив, получили новый импульс для своего развития снизу, в том классе населения, на который рыцари смотрели с высокомерием. Потомки рыцарей, кавалеры эпохи Возрождения, силой вещей должны были примкнуть к этому движению, и только с этой эпохи мы можем безостановочно проследить развитие военно-подготовительных упражнений, особенно же фехтования, до нашего времени.

III

Воспитание среднего сословия. В XIII и XIV в. усиливаются городские общины. Они находятся в постоянной борьбе с феодальным дворянством. “Мещанство, — говорит К. Шмидт, — нанесло первый удар феодальной системе и присоединило к духовенству и дворянству третье сословие. В основных чертах своих оно в одно и то же время развилось в Италии, во Франции и в Германии. Быстро распространилось оно по всей Европе, а в XIII и XIV столетиях достигло как внутреннего, так и наружного расцвета. Среднее сословие опиралось на принцип *труда*. Оно впервые во всемирной истории освободило и облагородило настоящий производительный труд как в политическом, так и в социальном отношении. В древних государствах труд предоставлен был в руки рабов, вольноотпущенников и иноземцев, и ремесленник не был гражданином; здесь, напротив, ремесленник сам заседал в городской думе, принимал участие в делах правления, составлял ядро постоянно вооруженного городского войска, пользовался в своем сословии таким

же значением, как и родовой патриций. На чувстве этой силы основывалось слияние горожан в мелкие группы, корпорации, цехи и гильдии". Возникшие сначала лишь для подъема и охранения промышленных интересов, эти цехи скоро приобрели политическое и военное значение. Каждый цех должен был содержать на своем иждивении военный отряд для защиты своего города.

Чем больше подымались торговля и промыслы в городах, а вместе с тем увеличивались богатство и любовь к искусствам и наукам, тем сильнее пробуждалась в них потребность иметь отвечающие их положению и нуждам образовательные заведения. Так возникли *городские школы*. Хотя они и не могли возвыситься над своей эпохой, однако проявили существенный успех в том, что уклонились от схоластически духовной школьной системы. Чтение и письмо преподавалось в них на родном языке, одним уже этим они примкнули к практической жизни.

Находясь в необходимости содержать военную силу, городские общины заботились и о физическом образовании своей молодежи. Это образование во многих отношениях отличалось от рыцарского.

Города содержали пехотную милицию. Пехота не могла носить тяжелого рыцарского вооружения; надо было заботиться об иных средствах защиты и нападения. Отсюда большее развитие упражнений в стрельбе из лука, самострела, а позднее и из огнестрельного оружия. Вместе с тем, разрабатываются приемы владения холодным оружием, более легким, чем рыцарское, но именно вследствие своей легкости и более опасным. По примеру ремесленных и торговых цехов и гильдий уже в XIII в. начинают образовываться братства или цехи стрелков, а в XIV в. — фехтовальные братства. Особенное значение получили братства св. Марка и св. Вита, распространившие новое фехтовальное искусство по всей Германии. Известно, какую губительной силой явились для рыцарей английские стрелки из лука в битве при Азинкуре (1415). Что касается фехтовальных цехов, то они положили основание новым приемам фехтования, в которых оружие стало употребляться столько же для защиты, сколько и для нападения. Дворянство смотрело сначала с пренебрежением и на легкое оружие, и на новые приемы фехтования, родившиеся у ремес-



ленников, но изобретение пороха принудило его обратиться к этому новому фехтованию, которое, постепенно совершенствуясь, легло в основание нашего теперешнего фехтования на всех родах оружия.

Наряду с ремесленным трудом и военными упражнениями в городах, при большом развитии общественной жизни, во время праздников и ярмарок молодежь охотно устраивала состязания и в других, не военных, телесных искусствах, затевала общественные игры и танцы. Любимыми телесными упражнениями того времени, наполнявшими праздничные досуги, были: борьба, бег вперегонки, состязание в прыжках, в стрельбе, в метании камней и палок, в плавании и разнообразные игры в мяч, менявшие свой характер соответственно национальности. Городские праздники того времени были, вместе с тем, обыкновенным сборным местом для странствующих акробатов, эквилибристов, жонглеров и фехтмейстеров, всенародно устраивавших свои изумительные представления. Такие профессиональные упражнения тоже давали обильный материал для подражания. Разного рода рискованные состязания — лазанье на гладкую мачту за выставленным на ней призом, попадание в движущуюся цель и т. п., — даже некоторые фехтовальные приемы тогдашним оружием (неотразимые удары, универсальные парады) ведут свое начало от профессиональных акробатов и мастеров.

IV

Общая характеристика физического воспитания в средние века. Бросая общий взгляд на физическое образование в средние века, мы можем отметить в нем следующие особенности.

Как и воспитание, взятое во всем его целом, физическое воспитание и образование не носит на себе в этот период такого ясно выраженного национального характера, как в древности, но, вместе с тем, оно обнаруживает существенные видоизменения в зависимости от класса общества, в котором применяется. Это — воспитание сословное, почти кастовое. С одной стороны, духовно-схоластическое воспитание, на-

ходящееся исключительно в руках духовенства; с другой, — воспитание в рыцарской среде, чуждое каких бы то ни было интересов других сословий; наконец, воспитание в городской общине, не выходящее из круга данной корпорации.

Обращаясь собственно к упражнениям, способствующим физическому развитию, мы видим, что в рыцарском и в среднем сословии им было отведено большое место. Но, сопоставляя средневековые упражнения с древнегреческой гимнастикой, мы не можем не заметить большого различия между этими двумя направлениями физического образования. Греческая гимнастика не готовила ни к какому определенному роду деятельности; она воспитывала человека. Совсем другие задачи преследуются средневековыми рыцарскими и городским упражнениями. Все рыцарские упражнения направлены к тому, чтобы развить до высокой степени те боевые качества, которые необходимы для воина, и именно для рыцаря. В среднем сословии человек упражняется, чтобы стать мастером своего ремесла и защитником своей общины. И в том и в другом случае физическое образование совершается в рамках определенного дела, из которого оно не выходит. В отличие от древнегреческой гимнастики, средневековое физическое образование есть образование профессиональное. Мы видим, что и профессиональные упражнения могут дать многосторонние навыки и способствовать здоровому физическому развитию. Рыцарские упражнения давали здоровых, сильных, закаленных и бодрых людей. В среднем сословии вырабатывались храбрые защитники своего города и удивительные мастера своего дела, требовавшего иногда и силы, и ловкости. Но всесторонность физического развития, если она достигалась, обуславливалась свойством упражнения, а не задачей воспитания. Идея упражнения для развития общечеловеческих навыков, независимых от данной профессии, в средневековом воспитании отсутствовала.

Духовенство в своих школах принципиально не допускало никаких физических упражнений. Отсутствие какой бы то ни было заботы о физическом образовании в схоластических школах, заведениях по самому назначению своему общеобразовательных, составляет характерную черту средневекового духовно-педагогического режима.



Но ни в какие исторические эпохи и ни при каких условиях молодежь не ограничивалась своим профессиональным делом. Она всегда инстинктивно стремилась дать свободный исход своей молодой энергии и померяться в ловкости, лихости и силе. Мы наблюдаем это и в средние века. И в рыцарской среде, и в городах молодежь с увлечением предается подвижным играм, устраиваемым между делом и не имеющим отношения к обязательным упражнениям. Даже в духовных школах ученики силой отвоевывают себе дни игр и состязаний. Свободные игры по влиянию их на физическое образование ближе стоят к греческому пентатлону, чем профессиональные упражнения. В средние века мы не видим такого жестокого сословного ограничения для этих свободных упражнений, как в Древней Греции, но такие игры и у рыцарей, и у горожан, и у школьников были упражнениями только рекреативными, занимавшими очень небольшое место в ряду других профессиональных занятий, и, следовательно, по значению своему они ни в каком отношении не могут быть поставлены в сравнение с греческой гимнастикой, великим национальным учреждением, выполнявшим задачу здорового и всестороннего развития физических свойств человека.



А. Д. Бугаевскій,
ИЗДАТЕЛЬСТВО ТРАКТОРНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

ИЗЪ ЧТЕНІЙ

ПО ИСТОРІИ И МЕТОДИКЪ

ТѢЛЕСНЫХЪ УПРАЖНЕНІЙ.

МЕТОДИКА.

1. Что такое физическое образованіе.

С. ПЕТРОВСКОЕ.
Тиражъ: Главнаго Училища Училища, Москва, 43.
1912.

Что такое физическое образование



I

В истории физических упражнений мы видим, что воспитание физических свойств человека претерпевало значительные видоизменения в зависимости от исторических, культурных и бытовых условий жизни народов.

В древнем мире мы видели стройную и обширную систему телесных упражнений, долженствовавшую дать *общее физическое образование*, почитавшееся в такой же степени необходимым, как и общее образование духовных способностей человека.

С падением древнегреческой культуры падает и это целостное воспитание. В средние века развитие духовных сил резко отграничивается от заботы о телесном развитии. Школа, дающая человеку умственное и нравственное воспитание, оставляет совсем в стороне физические его способности. В рыцарском сословии и в городских общинах телесные упражнения сохраняют свое практическое значение, но здесь молодежь упражняется в приобретении боевых или иных профессиональных навыков, не имеющих того общеразвивающего значения, какое имела древнегреческая гимнастика.

В эпоху Возрождения начинают раздаваться голоса о необходимости восстановления равновесия в воспитании духовной и физической природы человека.

Условия воспитания и обучения в общеобразовательной школе не были благоприятными для такого переворота. Школа была очень консервативной в своих порядках и обычаях, твердо установившихся в ней еще в начале средних веков, и новые педагогические учения долгое время не оказывали на нее ни-

какого влияния. Только в самом конце XVIII в., под влиянием идей Ж. Ж. Руссо и вообще под влиянием того переворота в социальном и педагогическом мировоззрении, которым ознаменовалось это столетие, в школьной практике впервые появляется учебная система телесных упражнений, получившая, в воспоминание о древнегреческих упражнениях, наименование *гимнастики*.

II

Рассматривая эту новую систему телесных упражнений, следует отметить, прежде всего, что, несмотря на свое наименование, она имела мало общего с древнегреческой гимнастикой. Это объясняется совершенно изменившимся строем общественной жизни и общественного воспитания.

Гимнастика нашего времени обработана не для палестры и не для стадиона, а для тех сравнительно очень тесных помещений, в которые заключена наша учебная жизнь еще со времени средневековой школы: для классной комнаты, для школьного зала, в лучшем случае — для училищного плаца. Даже немецкий турнен, родившийся на обширном лугу, близ Берлина, по размаху своих упражнений далеко уступал упражнениям древнегреческого пентатлона.

Вместе с тем, по самой сущности педагогических воззрений нового времени нынешняя гимнастика совсем не заключает в себе того принципа борьбы и состязания, которым насквозь была проникнута гимнастика древнего мира. Таким образом, если, с одной стороны, устройство и размеры наших школьных помещений не дают нам возможности поставить на широких началах упражнения в беге, прыжках и метании, то, с другой стороны, опасение за нравственность наших воспитанников и вообще за внешний порядок школы заставило нас совсем исключить из нашей гимнастики те виды борьбы, которые составляли одно из главных упражнений пентатлона. Взамен этих упражнений, не укладывающихся в наши школьные рамки, педагоги, разрабатывавшие новую гимнастику, включили в нее некоторые новые упражнения, не входившие в греческий



пентатлон и совсем чуждые духу древней гимнастики (упражнения в висяе и с упором на руках, упражнения без снарядов, упражнения с подвижными снарядами, порядковые упражнения). Введение некоторых из этих упражнений вызывается новыми требованиями телесного развития в современной жизни, но эти новые упражнения ни в каком отношении не могут возместить того, что выброшено из пентатлона. Все это, конечно, еще более отдаляет нашу новую гимнастику от ее древнегреческого прототипа.

Отличаясь от древней гимнастики по составу и по характеру упражнений, новая гимнастика не получила, вместе с тем, и того чрезвычайного государственного значения, каким пользовалась гимнастика в древнем мире.

Надо заметить, что и само название новой гимнастики не соответствует тому понятию, которое соединяли с этим словом в древнем мире. Ни климатические условия тех стран, в которых родилась эта гимнастика, ни, в особенности, наши нравы не позволяют нам делать наши телесные упражнения без всякой одежды.

Несмотря, однако, на занятое гимнастикой сравнительно скромное положение и на существующие черты ее несходства с древней гимнастикой, введение ее как предмета обучения в общеобразовательную школу было большим событием в педагогическом мире, большой победой педагогических идей над школьной рутинной.

Воспитательные заведения, в которых впервые стали методически преподаваться телесные упражнения (филантропины), существовали недолго, но начатое ими дело не заглохло. Благодаря убежденной и самоотверженной работе таких людей, как Гутсмултс, Ян, Линг и их ученики, новая гимнастика стала быстро распространяться во всех странах. Школа приняла на себя новую для нее обязанность — заботу о физическом развитии своих питомцев, и для выполнения этой обязанности вводила новое средство — целую систему телесных упражнений, назначение которых заключалось не в изучении их как искусства или как профессии, а в пользовании ими лишь постольку, поскольку это необходимо для всестороннего общего физического развития и для благотворного влияния упражнений на здоровье.

Эта победа была тем более значительна, что вместе с гимнастикой в школу получили законный доступ и подвижные игры, которые до того времени составляли постоянный предмет распри между учениками, инстинктивно стремившимися удовлетворить свои потребности в движении, и учителями, считавшими игры только шалостью и поводом к устройству беспорядков.

III

Но именно потому, что общее физическое образование было задачей слишком новой, в разрешении этой задачи не было полного единства во взглядах. Ян не был прямым продолжателем Гутсмута, а современник Яна — Линг — преследовал задачи, имеющие мало общего с задачами Яна. Почти вслед за первыми попытками обработки новой гимнастики, в ней резко обнаружились два направления: шведское и немецкое. И то и другое исходной своей точкой имеют ту начальную систему упражнений, которая выработана основателем новой гимнастики Гутсмутсом, но шведская система, с самого своего возникновения, основной своей задачей всегда ставила достижение известного благотворного физиологического эффекта упражнения и разрабатывалась, главным образом, в этом направлении; немецкая же, в основании своем общественная и состязательная, претерпевала неоднократные переработки и в Германии, и в других странах, под влиянием патриотических, педагогических, профессионально-гимнастических и даже политических стремлений. Шведская система, в ее чистом виде, не получила большого распространения за пределами Швеции, главным образом, по причине своей слишком сложной теоретической обоснованности, а отчасти и по мало развитому в ней элементу общности. Исключение составляет шведская врачебная гимнастика, практикуемая шведами во всех значительных центрах Европы и Америки. Немецкая же система пользуется всемирным распространением. Все те разновидности гимнастических систем, которые мы по-



всемирно наблюдает в наше время и в школах, и в войсках, представляют собой, в сущности, видоизменения одной основной немецкой системы гимнастики (Turnen), которая носит название системы Ян—Эйзелен—Шписс. Деятели первой половины XIX в. Аморос и Клиас, пропагандировавшие педагогическую и военную гимнастику во Франции, в Англии, в Италии и Швейцарии, работали в духе немецкой гимнастики, заимствуя многое даже у Гутсмута, и вовсе не были знакомы с идеями Линга. Эта гимнастика сохраняет и в наше время черты своего немецкого происхождения. То же самое должно сказать и о бельгийской гимнастике: хотя в ней и видно влияние шведских идей, но по формам своим это гимнастика немецкая. Наконец, распространяющаяся в наше время так называемая сокольская гимнастика (системы Тырш—Фигнер) стоит ближе всех других разновидностей к системе Ян—Эйзелен—Шписс и отличается от нее только более сложной разработкой ритмических форм, придающих ей гармоническую стройность, в особенности при исполнении упражнений большими массами.

Каждая из этих основных и производных систем гимнастики, при многих чертах, общих для всех систем, представляет и свои, иногда очень существенные особенности в понимании задачи физического образования и в способах выполнения этой задачи. Эти особенности далеко не всегда имеют более или менее строгое научное обоснование, но они удерживаются как характерные черты, освященные временем и иногда придающие системе упражнений известный народный характер. В этом отношении существующие системы упражнений очень стойки. По мере указаний опыта в них вносятся время от времени известные видоизменения и усовершенствования, но каждая из них ревниво охраняет свои особенности и свое значение системы народной. Этим, собственно, и объясняется, почему за все время существования новой гимнастики мы наблюдаем непримиримое соперничество между системами, препятствующее объединению здравых принципов физического развития в одно общее дело.

В середине прошлого века мы видели острые конфликты между немецкой и шведской системами, известными

под названием спора о параллельных брусьях (Barrenstreit) и закончившимися вытеснением шведской гимнастики из средней Европы. В наше время мы наблюдаем подобное же соревнование между немецкой и чешской (так называемой сокольской) гимнастикой везде, где только им приходится сталкиваться по географическим условиям. Barrenstreit был спором партийного характера; в споре Турнеров с Соколами мы наблюдаем, скорее, расовое и политическое недоразумение. Наконец, здесь, у себя дома, за последние два—три года мы можем наблюдать и в специальной литературе и на практике печальные споры между сторонниками сокольской и шведской гимнастики; печальные потому, что они запутывают и без того уже неясные понятия об истинных задачах физического развития.

Рядом с различными направлениями методической гимнастики мы наблюдаем в наше время большое развитие разнообразных состязательных упражнений, носящих, в отличие от гимнастики, общее наименование спортивных упражнений и игр. Упражнения спорта в том виде, как они практикуются теперь повсеместно, ведут свое начало из Англии, где они действительно поощряются в школах как могущественное средство физического развития, отвечающее наклонностям школьной молодежи и имеющее народный характер.

Сравнительная простота, увлекательность и свобода метода спортивных игр, с одной стороны, и слишком неумелая или педантичная постановка гимнастического обучения, — с другой, послужили поводом для деятельной пропаганды метода английского физического образования и в других странах. Это движение было в особенности заметно за последние 20—30 лет во Франции и на Скандинавском полуострове. В Швеции, благодаря счастливым обстоятельствам (деятельность полковника Балка), оно привело к гармоническому слиянию гимнастики со спортом, к несомненной выгоде для физического воспитания, но это почти исключительный случай. Вообще спортивные упражнения, распространенные в обществе, оказываются малоприменимыми к условиям школы.

Во французских школах, несмотря на очень деятельную пропаганду Лиги физического воспитания, Союза спортив-



ных обществ и, в последнее время, Комитета Олимпийских игр, спорт вспыхнул одно время, но не пустил глубоких корней.

Помимо школьной рутины, одной из причин, мешавших спортивным упражнениям занять прочное место в школе, было то обстоятельство, что сторонники спорта обыкновенно вовсе не заботились о слиянии его с гимнастикой, как это сделано в Швеции, а напротив, старались поставить его на место гимнастики, которая, по их убеждению, не дает здорового и законченного физического образования (Лагранж и Кубертен). Опыт показывает, однако, что такое самостоятельное положение, которое он занимает в английских школах, спорт не может иметь в учебных заведениях других стран, так как тому препятствует и организация и строй жизни этих заведений.

Такие несомненно наблюдаемые непримиримые взаимные отношения между сторонниками различных систем телесных упражнений, отношения более основанные на предвзятом пристрастии к данной системе, чем на разумной оценке сильных и слабых сторон, неминуемо присущих всякому делу, представляют своего рода партийность, очень невыгодную для правильного разрешения вопроса о задачах физического образования.

Действительно, новая гимнастика, отметив своим возникновением эпоху в истории образовательных телесных упражнений, в дальнейшем своем развитии не только не способствовала выяснению этого вопроса, но укоренившись в ней партийными взглядами, в некоторых отношениях, внесла в него даже заметную неопределенность и запутанность.

Непредубежденному наблюдателю не может не броситься в глаза во всех гимнастических системах существование таких упражнений, значение которых и для здоровья, и для телесного развития очень проблематично. Сомнение в целесообразности таких упражнений неминуемо усиливается, когда они составляют особенность только некоторых или даже только одной системы и вызывают порицание с точки зрения других систем телесных упражнений. Припомним, что говорил Дюбуа-Реймонд о шведской гимнастике с ее

ортопедическими и коррективными упражнениями: “мускулы она развить может, но научить человека работать не может”. Вместе с тем, как убежденный турнер, он находил, что параллельные брусья (Barren) — снаряд безусловно необходимый: “если бы они не были уже в употреблении, их следовало бы изобрести”.

Но вот Ф. Лагранж, спортсмен, и А. Моссо, сторонник упражнений физиологического характера, говорят совсем иное и о параллельных брусьях и обо всяких других упражнениях на искусственных снарядах. Важнейшее зло современной гимнастики, по мнению Моссо, — это параллельные брусья, которые только уродуют человека, не давая ему даже никакого целесообразного навыка. Лагранж предостерегает от всех снарядов для восстановления, притягивания и передвижения на руках, как вредных для здоровья и располагающих к сутуловатости, свойственной обезьяне.

Думаю, что довольно этих примеров, чтобы показать, какие радикальные противоречия встречаются еще и в наше время в оценке упражнений, предназначенных для общего физического развития человека.

При таких условиях ревнивая забота о сохранении целостности системы может быть объяснена только ее историческим значением и народным характером входящих в нее упражнений. Но попытки заимствовать ту или другую систему во всей ее целостности, в том виде, как она развилась у себя дома под влиянием местных бытовых и культурных условий, и переносить ее на совершенно чужую почву свидетельствуют только об очень поверхностном понимании истинных задач физического образования.

В истории телесных упражнений мы видим, что в каждой системе гимнастики есть и слабые, и сильные стороны; каждая система, вместе с тем, может дать богатый и хорошо разработанный материал для учебных упражнений и в школе, и в войсках. Но разумное пользование этим материалом заключается вовсе не в заимствовании целиком той или другой системы, а в ясном понимании той задачи, которую должны выполнить телесные упражнения, и в обдуманном выборе упражнений для успешного выполнения этой задачи.

Оба эти вопроса имеют чрезвычайно важное значение для правильной постановки учебных телесных упражнений, и на этих вопросах мы теперь и остановимся.

IV

Чтобы оценить место того или другого упражнения в общей системе физического образования, надо дать себе ясный отчет в том, что такое *физическое образование*. Неясное понимание цели физического образования и средств, которыми оно достигается, служит обыкновенно главной причиной таких ошибок, которые так часто наблюдаются в преподавании телесных упражнений.

Произвольные движения человека, простые по начальным своим элементам, бесконечно разнообразны в сочетании этих элементов. Упражняясь в этих сочетаниях, человек под влиянием жизненных требований усваивает для себя очень разнообразные навыки. Рассматривая эти навыки со стороны их назначения, мы можем разделить их на две существенно различные категории:

а) Такие навыки, которые необходимы каждому человеку для установления его отношений к внешнему миру и для нормального его существования. Упражнение в таких навыках составляет инстинктивную, ограниченную потребность человека; он самопроизвольно упражняется в них с самых первых своих попыток делать движения и обучается пользоваться ими, даже и в том случае, когда никто им в этом не руководит. Он сам учится ходить, бегать, прыгать, брать, бросать, преодолевать некоторые препятствия, пассивные и живые, плавать и т. д.

В сумме эти упражнения охватывают весь организм и развивают его по плану, намеченному для человека природой.

б) Навыки, не вызываемые органической необходимостью для каждого человека, но имеющие чрезвычайно большое значение с точки зрения экономических условий общественного быта.

Это — навыки в специальных видах деятельности, навыки профессиональные, ремесленные, направленные к достиже-

нию такого результата работы, который имеет значение общественной необходимости.

Эти навыки чрезвычайно многочисленны и разнообразны. По сравнению с навыками первого вида они представляют, в большей части, более сложные и часто необычные, искусственные координации движения, для усвоения которых требуется непременно специальная и иногда довольно трудная выучка. Со стороны участия в них интеллектуальных способностей человека они стоят выше навыков первого вида; они составляют исключительное достояние человека, тогда как упражнение элементарной способности произвольного движения есть потребность всех существ, одаренных этой способностью. Однако по самой сложности профессиональных видов деятельности каждый отдельный человек должен ограничиваться лишь очень немногими из них, усваивая для себя лишь некоторые определенные координации движений, иногда локализованные в ограниченной группе органов и неизменно повторяемые при данной деятельности, без участия других органов движения. Такие упражнения, как уже было указано выше, нередко влекут за собой неблагоприятные физиологические последствия, особенно при неумелом обучении.

И те, и другие навыки человек может развивать в себе до большого совершенства. Но постоянно усложняющиеся условия общественного и экономического строя приводят к тому, что в тех основных навыках, которые обеспечивают ему здоровье и всестороннее развитие, человек упражняется обыкновенно лишь в той наименьшей степени, в которой они необходимы ему как движения служебные. Практика жизни направляет его на приобретение иных, профессиональных координаций движений, под влиянием которых нередко даже первоначально правильно усвоенные общие навыки теряют эту правильность, с несомненным ущербом для здоровой жизнедеятельности всех органических функций.

Школьное учение — это тоже профессиональная работа. Наши школьники обречены на неподвижность, на неудобное сидение за классным столом, на сгорбленное положение во время письма и чтения, и кто же не знает, как они выглядят: неуверенная, неритмичная походка, кривобокость, сутулость,

совершенная неловкость и неумелость обычных движений руками и неминуемо связанная с такими явлениями общая физическая немощность и общая нравственная неудовлетворенность.

Школа, если только она считает своим делом физическое развитие своих воспитанников, должна употребить все усилия для предотвращения таких явлений. Она должна принять разумные меры к тому, чтобы дать возможность своим воспитанникам упражнять вложенные в человека элементарные способности к движению в течение всего периода их обучения и даже привить им привычку к таким упражнениям и по выходе из школы. Именно в таких упражнениях лежит залог того общего физического развития и той общей работоспособности и бодрости, которые необходимы человеку, к какому бы жизненному поприщу он себя ни готовил.

Совокупность таких навыков и составляет основное содержание *общего физического образования*.

Мы можем формулировать это содержание таким образом:

а) Упражнение способности к передвижению: ходьба, бег, прыжок.

б) Упражнение работы рук соответственно разнообразному их назначению: брать, класть, ловить, метать, схватывать, отталкивать, колоть, рубить.

в) Развитие гибкости и силы туловища.

г) Устойчивость, умение уравнивать свое тело в разнообразных положениях и на различной опоре. Стойка, осанка.

д) Целесообразное сочетание движений различных частей тела для выполнения ловкой и сильной работы: упражнения в висе, упражнения с упором, плавание.

е) Способность к преодолению местных препятствий и к деятельному сопротивлению. Борьба.

Из этой схемы видно, что система упражнений, которая должна дать эти навыки, не представляет собой какого-либо законченного искусства или мастерства, вроде фехтования, танцев, ручного труда и пр. Эта система включает в себя много искусств, и задача общего физического образования не в том, чтобы вырабатывать художников этих искусств, а в том, чтобы

преподать их в гармоническом сочетании, приспособленном к жизненным требованиям.

Для полноты этой схемы в нее надлежало бы включить размеренные свободные движения различной ритмической деятельности и плавности, отвечающие тем задачам физического развития, которые в древнегреческой гимнастике выполняла оркестрика. Такие упражнения тем более необходимы в курсе физического образования, что способность владеть своим ритмом по произволу свойственна только человеку, в отличие от всех существ, одаренных произвольным движением. Эту способность надо, конечно, развивать. В эпоху построений первых гимнастических систем на эту сторону физического развития не было обращено почти никакого внимания. Гутсмутс говорил о танцах, Линг наметил план эстетической гимнастики, но это были только добрые пожелания, не осуществленные на практике. К тому же это совпало с таким педагогическим направлением, которое даже в воспитании детей высших классов устранило танцы, как предмет, способный пробуждать нечистые мысли. В наше время этот пробел начинает уже чувствоваться. В сокольской гимнастике введены упражнения, рассчитанные на разнообразие ритма. Школьная гимнастика в Бельгии начинает широко пользоваться формами движений, заимствованных из народных танцев. Но это только слабые начинания. В наших кадетских корпусах, рядом с гимнастикой, установлен методический курс танцев и, следовательно, в этом отношении законченность физического образования в них до некоторой степени обеспечена.

Если ученики, к которым применяется намеченный круг общего физического образования, находятся в других отношениях, в невыгодных условиях для своего телесного развития, как это по большей части случается при современных условиях школьного и профессионального обучения, то в намеченную схему должны непременно входить упражнения коррективного характера, противодействующие этим вредным условиям и строго соответствующие тем специальным дефектам в развитии, которые появляются от того или иного рода деятельности.

Если намеченная схема физического образования применяется к ученикам, готовящим себя к поприщу, требующему подвижности, расторопности, смелости и более или менее



сложных навыков, то в нее полезно включить упражнения, имеющие отношение к этой деятельности. Так, при прохождении курса физического образования в военно-учебных заведениях, в военно-гимнастических школах и в войсках в этой схеме могут иметь место упражнения в более сложных передвижениях: перебежка, передвижение ползком, ходьба на лыжах, катание на коньках; более настойчивые упражнения в метании, поражении неприятеля ударом, уколom, рубкой, фехтование; эскалада; приемы разрушения искусственных преград и методические приемы борьбы. Для пожарных — приемы передвижения по высоким балкам сидя, стоя, в висе и упоре, ловкие прыжки в глубину из различных положений; смелое спускание с высоты на натянутых полотнах и т. п. Для нижних чинов, ввиду краткости сроков обучения и в особенности ввиду отсутствия у них начальной гимнастической подготовки, в схеме должны быть сохранены только такие упражнения, которые могут иметь непосредственное значение для их строевой и боевой службы.

Сведущие люди могут задать здесь весьма серьезный вопрос. Основная задача образовательных упражнений — укрепление здоровья; какие же упражнения предложенной схемы будут удовлетворять именно этому назначению? На это мы ответим, что укрепление здоровья есть результат не одних только физических упражнений, а всех весьма сложных условий жизни человека. В схему включены упражнения в таких навыках, которые составляют врожденную потребность человека; разумное пользование такими упражнениями, без сомнения, будет иметь наибольшее значение для укрепления здоровья. Упражнения, форма которых является только средством для физиологического воздействия, суть упражнения врачебные, применяемые в определенных патологических случаях, и таким упражнениям не место в курсе физического образования для здоровых людей.



Нетрудно видеть, что ни одна из существующих систем физического образования, взятых отдельно, не удовлетворя-

ет намеченной схеме. Мы имели уже возможность заметить, что почти в каждой системе есть упражнения, не вызываемые никакими потребностями телесного развития, нередко оказывающиеся вредными для здоровья и пригодными разве для подготовки акробатов, дающих публичные представления (большинство упражнений на кольцах, на трапециях, на параллельных брусьях, на турнике, на двойном боме и т. п.). Отсутствие таких упражнений в намеченной схеме физического образования, без сомнения, не нанесет ей никакого ущерба. С другой стороны, сопоставляя новую гимнастику с древнегреческой, мы отметили в ней отсутствие упражнений, составляющих сущность пентатлона (метание, борьба, методические упражнения в беге). Такие упражнения для нашей схемы надо заимствовать из спортивного обихода и сделать их доступными для методического преподавания большому числу учеников в учебных заведениях и в войсках. Но мы сказали уже выше, что в каждой системе можно найти упражнения, вполне отвечающие потребностям разумного физического образования. Этим материалом можно с выгодой пользоваться для пополнения намеченного курса физического образования. Если рядом с методическими упражнениями, составляющими содержание этого курса, будут организованы соответствующие возрастам подвижные игры и состязательные упражнения, то это будет, конечно, только к выгоде для физического развития. Но руководители должны ясно понимать, что свободные атлетические упражнения имеют гораздо большее значение для развития неутомимости, настойчивости и вообще для укрепления характера, чем для физического образования в прямом значении этого слова.



Выбор и разработка всего сложного состава упражнений, обуславливающих собой разумный курс физического образования, должен лежать на центральной гимнастической школе, которая, как своего рода консерватория, обязана двигать это дело, тщательно изучая все, что делается повсеместно по вопросам гимнастики, атлетики и состязательных игр, и заимствуя все то, что будет признано ею целесообразным для ясно



поставленной задачи физического развития при условии различного возраста, различной продолжительности курса и различного предназначения учеников.

Очевидно, что при семи-восьмилетнем курсе для учеников средней школы в возрасте 10—18 лет курс физического образования должен быть построен иначе, чем для нижних чинов, перешедших уже школьный возраст и проходящих очень краткий учебный курс упражнений. Но задача физического образования не разрешается только разумным выбором упражнений. Возьмем хотя бы параллель между телесным упражнением и пищей: самая питательная и вкусная пища может оказаться вредной при неумеренном или несвоевременном ее употреблении. Самое полезное по существу и самое занимательное упражнение может оказаться не только бесполезным, но иногда и безусловно вредным при неразумном пользовании им. Это ставит нас перед очень серьезным вопросом о подготовке учителей телесных упражнений.

История новой гимнастики, не только в Западной Европе, но и у нас, убедительно доказывает нам, какую большую ошибку делали учредители гимнастических школ, подготавливая в них учителей из солдат и вообще из числа людей низкой умственной культуры. Это не только задержало развитие вопроса о физическом образовании, но надолго уронило само значение учителя гимнастики. Припомним, что у нас даже в 90-х годах прошлого столетия с некоторым недоумением была принята мысль готовить учителей телесных упражнений из числа офицеров-воспитателей кадетских корпусов, и мы обязаны отдать справедливость составу воспитателей этих заведений, давшему первых вполне компетентных у нас руководителей по всем отделам физического образования.

Это были скромные пионеры, делавшие свое дело без шума, без рекламы, но с ощутительной пользой для своих питомцев. Теперь, после учреждения у них военно-гимнастической и фехтовальной школы, вопрос о подготовке интеллигентных учителей для войск из числа офицеров окончательно решен в положительном смысле. Остается только искренне пожелать, чтобы в этом отношении не было возврата к старому.

Какие же сведения теоретические и практические необходимы для преподавателя телесных упражнений?

1. Обучать телесным упражнениям может только человек, сам умеющий их делать и сам испытывший на себе все значение повторительной работы как со стороны усвоения навыка, так и со стороны общего его психофизиологического влияния.

2. Так как произвольная физическая работа человека находится в тесной связи с жизнедеятельностью всего организма и оказывает на эту жизнедеятельность более или менее ясно выраженное влияние, то преподаватель телесных упражнений должен быть достаточно знаком с этим влиянием, чтобы разумно пользоваться им для правильного физического развития и для здоровья учеников. Ему надо иметь также сведения по анатомии для наглядной проверки результатов упражнения и сведения в оказании первой помощи при возможных случайностях.

3. Учитель должен иметь совершенно ясное представление о каждом преподаваемом упражнении со стороны его образовательного значения. Он должен понимать цель его изучения, его место в системе общего физического образования и должен уметь вести его так, чтобы эта цель достигалась с наименьшим затруднением для ученика и с наибольшей выгодой для его физического развития. Для этого он должен иметь некоторые специальные сведения о приемах и способах обучения: он должен уметь классифицировать учебный материал, с одной стороны, — соответственно различным видам работы, с другой, — по степени его трудности, располагая его как в течение всего курса, так и на каждом уроке в такой последовательности и в таком взаимном сочетании различных видов работы, чтобы воспитанник постепенно переходил от более легкого к более трудному, а вместе с тем постепенно втягивался в работу.

Когда учитель преподает одно какое-либо ремесло, сведения его в методике телесных упражнений могут ограничиться только пределами его специальности. Есть специальные методические требования по обучению фехтованию, танцам, ручному труду, и даже особо по каждому виду упражнений, входящих в гимнастику или в подвижные игры. Но все специальные методические требования, по каждому виду занятий, вытека-



ют из некоторых общих образовательных или педагогических свойств, присущих всякой физической работе. Руководящему физическим образованием необходимо прежде всего ознакомиться с этими общими методическими правилами преподавания телесных упражнений.

Сведения, намеченные в этом последнем пункте, составляют особый предмет — *методику телесных упражнений*.



А. Д. Бутовскій.

ИЗЪ ЧТЕНІЙ
ПО ИСТОРИИ И МЕТОДИКЪ
ТѢЛЕСНЫХЪ УПРАЖНЕНІЙ.



МЕТОДИКА.
2. Количественная норма упражненія.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
Типографія Главнаго Управленія Удѣловъ, Мохова
1912.

Количественная норма

(Мера в упражнении)



ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРЕПОДАВАНИЯ ТЕЛЕСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В каждом телесном упражнении надо уметь отличать его *количественную* и его *качественную* сторону.

Количественная сторона упражнения определяется его *напряженностью* (интенсивностью) и *продолжительностью*.

Качественная сторона упражнения — его *формой*, т. е. последовательными положениями тела в различные моменты работы, и *характером*, т. е. его особенностями в динамическом отношении.



Выше было уже замечено, что упражнение в количественном отношении может быть достаточно, недостаточно и чрезмерно. Но упражнение сопровождается двоякого рода эффектом: усвоением изучаемого согласования движений (навыком) и общим физиологическим и психическим влиянием. Мы видели, что на практике одним из этих эффектов иногда пренебрегают для более верного достижения другого. При ремесленном обучении количественной нормой упражнения принимается такая, какая необходима для прочного усвоения навыка; физиологическое влияние упражнения является тут условием подчиненным. Во врачебной гимнастике определителем количества упражнения служит не навык, а общее физиологическое воздействие упражнения. В педагогической

системе телесных упражнений общее физическое развитие достигается посредством усвоения ряда навыков. Этим педагогическая система телесных упражнений отличается от врачебной. Но в период воспитания навыки должны усваиваться лишь в такой мере, в какой это совместимо с общим благотворным влиянием физической работы. *Упражнение в навыках никогда не должно переходить той меры, за которой возможно невыгодное физиологическое влияние.* Это — основное правило методики телесных упражнений. Мера должна быть соблюдена как в отношении напряжения, так и в отношении продолжительности работы.

Как же определить ту количественную норму, за которую упражняющийся не должен переступить в своей работе?

Курс физиологии знакомит с понятием утомления, с его симптомами, с его причинами и с его значением в общей экологии органических функций. В дополнение к этим сведениям привожу те практические выводы из них, которыми учитель должен уметь пользоваться для установления должной меры в преподаваемых им упражнениях.

П. Г. Линг высказал, что количественные пределы упражнения должны видоизменяться в зависимости от многих условий: с одной стороны, от возраста, природных задатков упражняющегося и степени его привычки к данному упражнению и к физической работе вообще; с другой, — от рода самого упражнения. Безусловного определителя нормальных количественных пределов движения для всех этих разнообразных случаев, по мнению Линга, не существует.

“Мерило всякого движения, — говорит он, — есть сам организм”. Субъективное ощущение упражняющегося служит надежнейшим показателем меры упражнения. “Во всяком случае, — прибавляет он, — лучше, если гимнаст делает меньше движения, чем нужно, нежели больше, чем нужно. В первом случае недоделанное может быть восполнено; во втором — то, что уже сделано, не может быть уменьшено”.¹

Ф. Лагранж тоже придает большое значение субъективному определению меры в упражнениях. “Утомление, — говорит он, — есть явление вполне субъективное. Это — тяжелое чув-

¹ См. мою “Систему шведской педагогической и военной гимнастики”.



ство, заставляющее нас прерывать упражнение всякий раз, как оно переходит известную меру, и, если бы это предупреждение инстинкта хорошо понималось, оно могло бы служить регулятором работы. Но, — прибавляет он, — привычка подчиняться приказаниям родителей и наставников, а также известное отсутствие заботливости о самом себе, лежащее в основе детского характера, делают то, что ребенок, отдаваясь на волю тех, кто им руководит, уже не слушается голоса своего инстинкта. Вот почему учителю совершенно необходимы некоторые познания относительно тех случаев, которые должны сделать его осторожным в применении упражнения или даже заставить вовсе его отменить”.¹

Утомление как показатель меры в упражнении. По вопросу об утомлении Лагранж высказывается в том смысле, что ничто так сильно не ведет к недоразумениям и к гигиеническим ошибкам, как удобный афоризм: “упражнение, но не утомление”.

Нет упражнения без утомления и, для того чтобы упражнение оказало действительную пользу, утомление необходимо. Но есть различные степени утомления. Немедленные последствия утомления — одышка, сердцебиение, общая неспособность к работе. Последующие явления составляют то, что называется “разбитостью утомления”. Эта разбитость сопровождается иногда скоропреходящими лихорадочными явлениями; однако даже в бурных своих проявлениях это болезнь неопасная, по крайней мере, у здоровых людей. Лагранж особенно настаивает на том, что явления разбитости наблюдаются чаще всего у детей, которые мало упражняются. У ребенка, привыкшего к упражнениям, разбитости обыкновенно не бывает. Из этого он выводит заключение, не совсем согласное с приведенным выше мнением Линга: “Если ребенка, из страха утомления, держать в границах очень незначительных упражнений, то это грубая ошибка; его обрекают этим на постоянную возможность возобновления разбитости, от которой он избавился бы навсегда, если бы вместо того, чтобы после каждого недомогания от работы уменьшать количество его упраж-

¹ Лагранж Ф. Гигиена физических упражнений детей и молодых людей / Пер. Дементьева. — М., 1890.

нений, их, напротив, постепенно увеличивали. *Лекарством против утомления служит отдых; предупредительным же средством — работа, делающая органы постепенно более крепкими и выносливыми*".

Опасные случаи утомления. Есть, однако, возраст, когда для некоторых субъектов большое количество телесных упражнений может представлять опасность. Это — переходный возраст, 13—16 лет. Слабые субъекты в этом возрасте начинают быстро расти, обнаруживают вялость; они жалуются, даже в покое, на болезненные ощущения в сочленениях, происходящие от быстрого роста частей скелета. Случается, что родители, даже врачи, прибегают в таких случаях к телесным упражнениям как к средству укрепления слабого воспитанника. Лагранж считает это большой ошибкой. Это один из тех немногих случаев, когда телесное упражнение может принести непоправимый вред. Он утверждает, что "множество молодых людей своими болезнями сочленений или костей, последствия которых всегда серьезны, обязаны дурному применению гимнастики".

Утомление может представить опасность даже и для здоровых молодых людей при внезапном переходе от бездеятельности к направленной или к продолжительной физической работе. В таком случае оно по большей части принимает характер разбитости, т. е. скоропреходящего отравления крови продуктами разложения. Разбитость, как сказано, сама по себе — состояние не опасное, но в этом состоянии организм легко подчиняется всем внешним влияниям. Возобновление упражнения в таком состоянии опасно. "Если промежутки отдыха недостаточны, то в течение нескольких последовательных дней у молодого человека может сделаться одна разбитость за другой, и обыкновенное легкое недомогание превращается тогда в тяжелую болезнь". Такие явления наблюдаются у молодых людей, не достигших еще зрелого возраста и несущих обязательную физическую работу. На юношу утомление действует вообще сильнее, чем на взрослого. Лагранж особенно указывает на молодых солдат. Тут причина не столько в количестве упражнений, сколько в разумном распределении работы. Для молодых людей, не втянувшихся еще в работу, необходимы достаточно продолжительные отдыхи после разбитости.



Утомление в зависимости от рода упражнения и от возраста.

1) Взрослому человеку трудно судить о сравнительной легкости или трудности упражнения для ребенка. “Бег есть упражнение, гораздо более сильное, чем ходьба, и, однако, ребенок очень плохо переносит длинные переходы, тогда как не чувствует ни малейшей усталости от постоянной беспорядочной беготни во время своих игр. Сорокалетний человек свалился бы от одышки, если бы ему пришлось перенести все то, что делают десятилетние ребятишки, играя в “перегонки”; ребенок же, напротив, подвергся бы самым опасным последствиям утомления, если бы ему пришлось сделать шагом такой переход, который для взрослого человека представляет лишь умеренное упражнение”. Лагранж замечает, что во французских лицеях ученики делают по четвергам длинные и, по его мнению, очень утомительные прогулки пешком. Если откинуть продолжительность и утомительность, то такие прогулки не заключают в себе ничего идущего вразрез с требованиями воспитания. Бег для ребенка легче, чем ходьба, но из этого не следует, что дети совсем не должны делать прогулок шагом. Ходьба как род упражнения имеет свое большое значение для детского возраста.

2) Слабый ребенок должен упражняться меньше, чем сильный; но определить количество упражнений — еще не все. Определение рода упражнения и способа его применения еще более важно, чем определение количества работы. “У слишком нежного ребенка надо, скорее, бояться утомления нервного, чем мышечного. Нервные же центры принимают тем большее участие в работе, чем большей точности требует движение”.

Не следует смешивать увлечения и старания. “Увлечение вовлекает в работу самые материальные, самые грубые части организма; старание же требует участия самых нежных его частей, нервных центров-органов, которые, без сомнения, следует щадить у слабого ребенка”. Увлечение выражается подъемом сил, старание выражается вниманием, которое ведет к нервному утомлению.

Из этого следует, что упражнения, требующие сложного, а главное — необычайного согласования движений, вообще не должны быть слишком длительны, особенно пока они еще мало усвоены. Для детей моложе 12—13 лет они должны применяться с большой постепенностью, преимущественно в форме свободных упражнений или приемов игры (метание и пр.).

Есть, однако, большая разница в степени трудности между упражнением, изучаемым наново, и упражнением, уже более или менее известным и только повторяемым. Упражнение, усвоенное до автоматизма, не требует уже напряженного внимания и, следовательно, не вызывает нервного утомления. Количественные пределы выученного уже упражнения могут быть значительно расширены.

3) Причина нервного утомления, продолжает Лагранж, заключается не в одном только старании. Его можно вызвать у ребенка очень простыми движениями, не требующими ни особенной точности, ни постоянного внимания, но вызывающими зато большое усилие воли. Как бы ни было просто движение, но если оно требует всей, какая только возможна, энергии, мозг вынужден принять в нем участие, чтобы дать этому напряжению сильный нервный импульс. Вот почему утомление после больших мышечных усилий представляет все признаки нервного истощения. Поэтому *“никогда не следует требовать от слабого ребенка, чтобы он напрягал всю свою силу”*. Лучше заставить его поднять два раза, один за другим, тяжесть в десять фунтов, чем один раз тяжесть в пятнадцать, если в этом последнем случае он должен напрячь всю свою силу. Для него гораздо лучше упражнение, “дробящее работу”, чем то, которое ее “сосредоточивает”.

Эти соображения приводят Лагранж к заключению, что работа на гимнастических аппаратах для слабых и нервных детей совершенно не годна. Как пример самого простого упражнения он приводит лазанье по лестнице “на руках”. “Если ребенок лезет по лестнице, то на всякой ступеньке он должен делать сильные напряжения воли...” и пр. В “Наставлении по гимнастике для кадетских корпусов” такие упражнения для младших классов не допускаются.

❧ II ❧

Известный физиолог Анжело Моссо написал достойную внимания книгу об усталости¹. Он исследует явления устало-

¹ Моссо Анжело. Усталость / Пер. М. М. Манасеиной. — СПб., 1893.



сти посредством изобретенного им прибора, эргографа. Испытуемый работает на этом приборе средним пальцем правой или левой руки, поднимая вторым его суставом определенный груз (обыкновенно 7 фун. 30 зол.) через определенные и ровные промежутки времени (2 секунды). Эта работа записывается на вращающемся цилиндре, и разница в высоте последовательных подниманий образует кривую, которая и будет кривой усталости. Моссо исследует главным образом умственную усталость, но он неоднократно настаивает на полном сходстве причин и явлений умственной и физической усталости. “Между мышечной работой, — говорит он, — и умственной существует тесное сродство... Если мы возьмем в руку какой-либо предмет и вытянем прямо всю конечность, то в наших мышцах развивается целый ряд явлений, которые, если оставить в стороне различия, зависящие от самой природы мышц и мозга, оказываются как нельзя более схожими с тем, что наблюдается во время мозгового усилия. Вначале кажется, что сокращение мышц не стоит нам никаких усилий, но уже спустя некоторое время мы начинаем ощущать быстро возрастающую усталость; при этом рука наша начинает дрожать, а затем опускается... Головная боль, появляющаяся вслед за напряженной умственной работой, соответствует той боли, которая появляется в мышцах ног после продолжительной ходьбы, а также той неповоротливости и неловкости, которые ощущаются нами в мышцах рук после продолжительной игры в мяч”.

Основываясь на этой устанавливаемой автором параллели, преподаватель телесных упражнений может с пользой руководствоваться некоторыми указаниями Моссо, касающимися явлений и последствий усталости.

О состоянии усталости Моссо говорит так: “При усталости мышц мы ощущаем небольшую тяжесть, если работа была незначительной; если же усталость была чрезмерной, то мы испытываем неприятное и болезненное ощущение, которое может длиться в течение нескольких дней”. Вместе с тем, он замечает, что “после долгой ходьбы мы становимся более возбудимыми. Самые незначительные неудобства нам кажутся тогда невыносимыми, и наша впечатлительность становится более сильной”. Вообще же, “в тех случаях, когда усталость достигает значительной силы (причем безразлично, вызвана ли она ин-

теллектуальной или мышечной работой), в настроении нашем происходит перемена, а именно: мы становимся более раздражительными и даже более того — усталость, по-видимому, уничтожает в нас все наиболее благородное, т. е. те качества, благодаря которым головной мозг цивилизованного человека отличается от головного мозга первобытного и дикого человека. Когда мы устали, мы теряем свою способность управлять собой, и страсти наши проявляются с такой значительной силой, что мы уже не можем обуздывать и регулировать их нашим рассудком”.

Наступление усталости Моссо, как Линг и Лагранж, ставит в зависимость от индивидуальных свойств человека, но указывает также и на объективные условия, более или менее благоприятные для физической и умственной работы. На основании произведенных в его лаборатории исследований выяснилось, что “сила наших мышц увеличивается соответственно с суточными колебаниями внутренней температуры нашего тела. Мы охлаждаемся во время сна ночью и, как только проснемся утром, наша температура начинает повышаться и достигает своей максимальной точки около 3 или 4 часов пополудни, после чего она снова начинает понижаться. Сила наших мышц, таким образом, должна представлять усилие и ослабление соответственно с внутренней температурой нашего тела”.

Он тоже делает различие, в отношении усталости, между работой, которую человек усвоил уже себе до автоматизма, и такой, в которой он только еще упражняется. “Среди нервных центров существуют пути, которые представляют больше препятствий, а другие — меньше, и если определенный порядок повторяется при одной и той же нервной работе, то пути эти становятся более легкими и более удобными для передачи по ним различных процессов”.

Моссо высказывается против существующего мнения, будто правильная смена занятий отдалляет наступление усталости. “Каждый, кто хоть с некоторым вниманием следит за самим собой, — говорит он, — знает, что после слишком длительной прогулки или после продолжительных гимнастических упражнений, после фехтования или гребли мы оказываемся менее способными к умственным занятиям. Если в некоторых случаях и кажется, что вслед за умеренным физическим



упражнением мозговая работа становится нам более легкой, то это зависит от возбуждающего действия мышечной работы. Значительная мышечная усталость уничтожает во мне всякую способность быть внимательным и отнимает у меня всякую память. После усталости головного мозга мы чувствуем, что каждое, самое незначительное даже, движение истощает наши силы, и всякое препятствие, которое нам приходится побеждать, кажется более тяжелым, чем обыкновенно". Ввиду этого, по мнению Моссо, "следует признать физиологической ошибкой общераспространенный обычай прерывать уроки детей для того, чтобы заставить их проделать гимнастику в том наименьшем расчете, что это может уменьшить усталость их мозга".

Скажем, со своей стороны, что эти заключения Моссо верны только при очень утомительных умственных занятиях. Всякий опытный преподаватель телесных упражнений знает, что если человек, даже после утомительной умственной работы, переходит к работе физической, в которой все сочетания движений хорошо уже им усвоены и исполняются им автоматически, то такая работа, даже сложная, как, напр., столярная или токарная, служит весьма приятным развлечением после умственного труда. Вместе с тем, как видно, и сам Моссо допускает, что если физическое упражнение не доведено еще до наступления усталости, то человек охотно принимается после него за серьезную работу.

Нельзя также безусловно согласиться с профессором Моссо и по вопросу об отдыхе после умственной работы. По его словам, "для того чтобы восстановить силы организма, утомленного умственной работой, у нас нет другого средства, как возможно большее ограничение движений тела и различного рода развлечения... Для того чтобы отдохнуть в случаях мозгового утомления, всего лучше бывает оставаться неподвижно в каком-либо положении и развлекаться, а следовательно, и утомленных уроками детей следует в покое развлекать, как они хотят, на открытом и чистом воздухе".

По этому поводу можно заметить, что едва ли где есть учебное заведение, в котором дети истомляются на уроках до такой степени, что по выходе из класса оказываются неспособными к свойственной детскому возрасту беготне и вообще к движению. Собственно, детей нельзя даже и подчинить очень напря-

женной умственной работе. Они не в состоянии долго сосредоточивать свое внимание и неминуемо стали бы развлекаться. Наконец, трудно даже понять, какие развлечения и какого рода неподвижный, но приятный отдых, совсем не требующий внимания, может дать до крайности утомленным детям их воспитатель.

Но большого внимания заслуживают у Моссо указания на возбуждающее влияние умственной и физической работы, пока еще не наступила усталость.

“Мы знаем, — говорит он, — что, принимаясь за какую бы то ни было мозговую работу, мы вначале бываем не особенно расположены к ней; но, по прошествии некоторого времени, наше отношение к работе меняется, и мы начинаем уже с удовольствием заниматься ею. В головном мозгу происходит все то, что мы все ощущаем во время ходьбы. После первого часа пути мы становимся более способными к ходьбе, или, говоря иначе, мы в это время разошлись, ноги наши потеряли свою неподатливость, мы становимся более подвижными, шаги наши становятся более свободными, и нами овладевает приятное возбуждение, так что мы почти невольно подвигаемся вперед и нам кажется, что мы как будто стали легче и подвижнее”.

Читатели найдут в книге Моссо многочисленные изображения кривых, записанных на эргографе при исследовании работоспособности разных лиц до начала работы, в период повышения энергии и после наступления усталости. Кривые эти очень поучительны со стороны их видоизменения в зависимости от индивидуальных свойств. У одних период подъема бывает очень длинен, у других — сравнительно весьма короток. У одних реакция усталости наступает внезапно вслед за возбуждением и кривая обнаруживает крутой упадок, другие способны сравнительно долго преодолевать утомление.

III

Тренировка. Втянутость. По мере упражнения в какой-нибудь работе человек втягивается в нее, тренируется.



Задача физического образования заключается не в специальной тренировке для одного какого-либо рода упражнений, а в общем подъеме работоспособности человека (Лагранж).

“Во многих случаях физическая работа входит в жизнь человека не как привычка, но лишь как случайное обстоятельство. Следовательно, для неподготовленного к ней организма она является тогда в виде неожиданности, и человек оказывается ниже возложенной вдруг на него задачи. Благодаря этому многие случайности, которые в жизни привычного к работе прошли бы незамеченными, для человека обыкновенно бездельного послужат причиной таких случаев утомления, которые не всегда остаются без последствий для его здоровья”.

Поэтому “для равновесия в здоровье человеческий механизм, безусловно, необходимо держать на известной степени, которая в случае нужды делает его способным к энергической деятельности без всякого последующего вреда”. Эта привычка к работе и составляет то, что называется общей тренировкой.

Тренировка совершается тем вернее и тем с большей пользой для организма, чем благоразумнее распределяется упражнение в количественном отношении. “Но применяя это драгоценное гигиеническое средство, не следует упускать из виду непродолжительность его влияния”. После каждого перерыва в работе делается необходимая новая подготовка. Тренировку надо поддерживать правильно применяемой и по возможности непрерывной работой.

Слово “тренировка” не всегда означает именно это общее развитие и поддержание в человеке способности к работе.

Этим словом означает также специальная подготовка к тому или другому роду спортивных упражнений с целью состязаний. В этом последнем смысле оно употребляется даже чаще, чем в первом. Преподавателям телесных упражнений необходимо иметь понятие о приемах такой подготовки, хотя бы для того, чтобы быть в состоянии судить о ее целесообразности, заимствуя у знатока спортивных обычаев описание всей процедуры такой тренировки¹.

“Спортивная тренировка имеет двойную цель: первая заключается в том, чтобы вызвать постепенное и методическое

¹ Daril Philippe. Renaissance physique / Ed. J. Hetzel'et C-ie.

сгорание продуктов запаса, сосредоточенных в органических тканях и стесняющих движение, так как это излишний вес, требующий преодоления; вторая состоит в развитии мышц и сочленений для специфических движений, которые спортсмену придется исполнять”.

“Обе эти задачи разрешаются вместе правильными упражнениями, усиливающими кровообращение, повышающими температуру тела, вызывающими испарину, ускоряющими, одним словом, жизненное сгорание и выделение излишних продуктов, и все это повторением именно тех движений, которые надо довести до совершенства. Но чтобы эти упражнения имели полное свое действие, очень необходимо вместе с ними подчинить себя пищевому режиму, большой строгости и отказаться, по крайней мере временно, от всех привычек, могущих идти вразрез с их влиянием”.

“Поэтому считается полезным, чтобы готовящийся субъект, в особенности, если он состоит членом партии, заинтересованной его успехом, отдал себя в распоряжение тренера и подчинился его наблюдению и руководству наподобие скаковой лошади”.

“По несчастью, приемы тренерства, выработавшиеся из мало просвещенной практики в конюшнях Ньюмаркета, до сих пор еще подчинены рутине. До последнего времени один и тот же режим неизменно применялся ко всем субъектам. Это все равно, как если бы было принято в сходных болезнях прописывать одно и то же лекарство в одинаковых дозах двухлетнему ребенку и сорокалетнему человеку”.

“Традиционный режим был хорош для одних и губителен для других; бывали неудачи, случаи очевидного переутомления, и многие семейства выводили из этого заключение, что деятельность, связанная с сильными упражнениями, очень опасна”.

“Эта эмпирическая система была распространена кулачными бойцами, людьми вообще очень склонными к излишеству в питье и пище, и которым приходилось прежде всего заботиться об освобождении себя от жира, чтобы быть готовыми к борьбе. Поэтому их тренеры, по обычаю, начинали с того, что сажали их на поджаренное мясо и на сухой хлеб, на ежедневное слабительное и на порцию не более двух кружек пива в день.



Сильное потение дополняло этот режим, который чудесно годился бы для мясников, привыкших к обильной мясной пище и к пиву и, по своей природе, людям малонервным. Но молодой человек 18—25 лет, гибкий и легкий, каким обыкновенно чувствуют себя в этом возрасте, не имеет никакой надобности подчиняться подобной диете”.

“Лучшее, что он может сделать, заключается просто в том, чтобы по возможности не изменять своего обыкновенного режима, а направить всю свою энергию на хорошее исполнение приготовительных упражнений. Если при этом он будет вставать рано, ложиться непременно в 10 часов, будет курить мало или совсем не курить, никогда не будет есть больше, чем это необходимо, и в особенности воздержится от спиртных напитков и кофе, — не будет никаких причин, чтобы недели через две он не выработал себе в совершенстве необходимой “формы”, и гораздо больше шансов, что это случится именно так, если он не переменит круто своего обычного образа жизни, при условии, конечно, что этот обычный его образ жизни не такой уже невыносимый, что ему выгодно было бы его изменить”.

“Однако, как бы там ни было, традиционный режим, которому следуют гребные партии Оксфорда и Кембриджа, тренируя себя для большого ежегодного матча, таков:

За несколько недель вперед каждая партия отдает себя в ответственное распоряжение *coach'a*, или инструктора, который управляет ими до момента решительного состязания. Одно из условий хорошей тренировки партии заключается в том, чтобы она не разделялась и жила денно и ночно под надзором руководителя. Поэтому все члены партии обыкновенно уезжают из университета и поселяются все вместе в какой-нибудь уединенной гостинице на берегу реки.

Эта гостиница, нанятая заранее и как следует приспособленная, остается в течение всего периода подготовки в исключительном распоряжении партии. Каждый ученик имеет свою комнату. Не видя никого, кроме товарищей, он менее подвержен искушениям и случайностям, могущим вредить его подготовке.

В семь часов утра — общий подъем от сна и холодная ванна всего на несколько мгновений либо в комнате, либо в реке; сильные растирания жестким полотенцем и получасовой от-

дых. В девять часов завтрак из бараньей котлеты, бифштекса или пары поджаренных почек, с возможно меньшим количеством хлеба и с полукружкой эля. После этого — два часа свободного времени, в продолжение которого разрешаются только легкие подвижные игры.

В одиннадцать с половиной все должны быть в рабочем костюме и на лодках. Лодка направляется по фарватеру, и упражнение начинается. Оно продолжается два часа без перерыва.

Высадившись около часу с половиной в четырех или пяти километрах от гостиницы, все гребцы возвращаются домой гимнастическим шагом или бегом, смотря по назначению учителя. Они прибывают, обливаясь потом, немедленно вытираются грубым полотенцем с ног до головы и меняют белье.

В два с половиной — обед: ростбиф, жареная баранина, птица или дичь, главным образом черное мясо более или менее прожаренное; никаких соусов, никаких приправ, почти никаких овощей и немного хлеба. Для питья — кружка пива или два стакана бордо. Ни сливок, ни сладкого, ни кофе, ни чаю и никаких крепких напитков. Рыба и фрукты разрешаются время от времени, чтобы скрасить однообразие этого режима. До пяти или шести часов молодые люди предоставлены самим себе: гуляют, просматривают журналы, читают романы. Потом они снова переодеваются в рабочее платье и идут упражняться в гребле в течение часа.

По возвращении новое растирание грубым полотенцем, перемена белья и легкий холодный ужин около восьми часов. В десять часов тушатся огни. Табак, какие бы то ни было возбуждающие и в особенности алкоголь решительно запрещаются.

Такова в течение 3—4 недель жизнь молодых аскетов.

За это время инструктор распознает достоинства и недостатки каждого из своих учеников; он употребил все средства, чтобы исправить последние и с выгодой воспользоваться первыми. Он решил, какое место должен занимать каждый из них, в особенности, кого из них следует посадить первым, дающим сигнал для взмаха весел: выбирается всегда самый сильный и самый смелый.

Процедура выбора очень проста. Инструктор сажает на лодку своих учеников попарно и приказывает им грести в



противоположные стороны. Кто оказывается сильнее, того сажают с другим, и так до тех пор, пока не обнаружится самый сильный: это и будет *the stroke* или глава партии; его товарищам остается только точно подражать его движениям и работать с ним в один размер.

По мере упражнения каждый день приносит свой успех, выясняет необходимые исправления и способствует развитию быстроты и силы. Надо считаться с тем, что гребцы — не новички, что они упражняются в своем искусстве уже несколько лет и что каждый из них был избран кружком специалистов, как достойнейший его представитель, из числа 20-ти других кандидатов. Потому редко, чтобы после пятнадцати–двадцати дней партия не достигала такого совершенства, какого она только способна достигнуть. Пытались продолжить время этой тренировки до 5—6 недель, но всегда оказывалось, что после нормального периода молодые люди скорее слабеют, чем укрепляются. Без сомнения, пищевой режим начинает им, наконец, надоедать до раздражения; человеческое терпение имеет свои границы, особенно в двадцать лет.

Наконец, приходит время отправляться в Лондон. Обе партии со своими лодками прибывают туда за пять, за шесть дней, чтобы закончить свою тренировку на самом месте состязания. И эти решительные упражнения наблюдаются толпой репортеров, обыкновенно комментируются в газетах, предсказывающих более или менее верно о вероятном исходе состязания.

Профессионалы, конечно, наперед уже приблизительно видят, которая из двух партий сильнее. Бывает, однако, что сила обеих партий оказывается почти тождественной и что одна из них перегоняет другую разве на длину или на полдлины лодки. В 1877 г. был случай, называемый *dead-teah*, т. е. что обе партии одновременно прибыли к цели.

В решительный день партии считают долгом своей чести ни в чем не изменять установленного образа жизни, вставать не раньше и не позже, проводить все утро вместе и садиться за свой неизменный обед из ростбифа или баранины за два часа до решительной минуты, не прибавляя ни капли вина или пива к установленной порции. Традиция позволяет только в момент отплытия подкрепить себя яичным желтком, взбитым в стакане

хереса. Однако серьезные тренеры не одобряют этого обычая. Утверждают, что у более слабых субъектов это нередко вызывает тошноту, мешающую им работать с требуемой силой”.

“Вот в главных чертах тот порядок, которому подчиняются молодые люди, являющиеся представителями своих университетов на гребных весенних состязаниях. В режиме, которому они подчиняются, есть, очевидно, такие стороны, на которые стоит обратить внимание и которыми спортсмены различных направлений — охотники, альпинисты, наездники и любители фехтования — могут с выгодой воспользоваться. Весь этот установившийся порядок тренировки основан на том, что всякие излишества смертельно вредны для нравственной и физической энергии. Чтобы быть сильным, надо быть целомудренным и трезвым, — это правило, без сомнения, столько же важно в смысле национального, как единичного воспитания”.

Со своей стороны заметим, что такая тренировка, так же, как упражнения, к которым она готовит, имеет гораздо больше значения для воспитания характера, чем для подъема физического благосостояния человека.

Есть и еще один вид тренировки — это приобретение навыка к продолжительной профессиональной или ремесленной работе. Такая тренировка достигается по большей части без всяких гигиенических предосторожностей, простой привычкой к обязательной работе, и значение такой тренировки, в смысле влияния ее на здоровье и сложение человека, зависит исключительно от самого рода работы.

IV

Поурочное распределение телесных упражнений. Для учителей телесных упражнений очень важен вопрос о количестве физической работы в применении к учебным часам.

Как часто должны назначаться уроки гимнастики?

Какой продолжительности должны быть эти уроки?

Какой напряженности должны быть упражнения в зависимости от продолжительности урока гимнастики?

В Швеции придерживаются, по крайней мере теоретически, того взгляда, что *уроки гимнастики должны быть ежедневны*.

“Если здоровье и телесное развитие зависят от процесса питания, а этот последний находится в более или менее чувствительной зависимости от двигательных способностей организма, то не может быть никакого сомнения, что человек, имея ежедневную потребность в пище, должен иметь также и ежедневную потребность в движении. Чем он моложе, тем обе эти потребности очевиднее. Если же принять при этом во внимание, что наши дети ведут ненормальный образ жизни, лишаящий их движения, то станет совершенно ясно, какое важное значение получают при этом методические гимнастические упражнения. Очень важно, чтобы гимнастика во всех школах не только делалась ежедневно, но и повторялась в течение дня два раза соответственно двум главным терминам принятия пищи и, конечно, в удобно выбранное для того время. Один раз упражнения должны быть методического характера, другой — они бы могли иметь характер свободных игр на воздухе. *Полагать, что обильная пища может заменить собой упражнения, такая же ошибка, как полагать, что усиленные упражнения могут заменить собой пищу*. Если упражнение не ежедневно, то нельзя доказать, что оно и необходимо” (См. мою “Систему шведской педагогики и военной гимнастики”).

Эти идеальные требования редко соблюдаются даже в Швеции.

Продолжительность урока гимнастики. Повсеместно в настоящее время для урока гимнастики принята часовая продолжительность. Это вызывается не столько потребностью именно часовой физической работы (в зависимости от рода работы урок мог бы быть и длиннее и короче), сколько необходимостью дать такую же продолжительность уроку гимнастики, как и урокам учебных предметов. Повсеместный опыт показывает, что часовая продолжительность достаточна для законченного урока гимнастики. В течение часа можно дать упражнения, очень разнообразные по их напряженности, и, конечно, дело учителя дать именно столько, сколько нужно. Он должен уметь благоразумно чередовать упражнения и

давать своевременный отдых ученикам. Чередование упражнений представляет важный вопрос, так как от чередования много зависит степень утомления учеников. Этот вопрос разрешен в шведской педагогической гимнастике благодаря связи ее с врачебной гимнастикой. Шведы придерживаются такой последовательности в различных по своему содержанию упражнениях, при которой слишком сильное физиологическое влияние одного из них умеряется успокаивающим действием другого, непосредственно за ним следующего. После быстрых, стремительных упражнений, возбуждающих дыхание и сердцебиение, у них обыкновенно следуют другие, медленные движения рук или ног, очень способствующие успокоению вызванного возбуждения. Такие упражнения называются в шведской гимнастике *отвлекающими*, или *деривативными*. Благодаря отвлекающим упражнениям в шведской гимнастике не знают промежутков бездейственного отдыха между упражнениями. Если ученики устали, они делают отвлекающие упражнения. “Такого рода отдых действительнее и полезнее, чем скучное *стоять вольно!*”¹.

Дыхание. Вопрос об отвлекающих упражнениях тесно связан с вопросом о дыхании.

Учителю гимнастики надо знать, что:

а) Всякое гимнастическое упражнение усиливает деятельность дыхательных органов, в особенности упражнение, в котором работа распределяется на большое число мышечных групп (бег, прыжки и пр.).

б) Умение управлять дыханием отдалает наступление усталости. Во время упражнения надо дышать глубоко и нечасто, но без напряжения (полная амплитуда движений грудной клетки). При беге не следует ритмизировать дыхание в такт бега.

в) Некоторыми упражнениями педагогической гимнастики (имеющими в этой последней другое назначение) можно искусственно вызвать необычно глубокое или видоизмененное дыхание. К таким искусственным дыхательным упражнениям надо относиться с осторожностью; это уже врачебная область.

¹ Balck V., Schersten O. *Gymnastik*. Stkh. 1889.

Урок можно закончить простейшими дыхательными упражнениями: поднятие рук в стороны и вдыхание, опускание рук и выдыхание.

Надо учиться дышать с закрытым ртом.



Выводы для преподавателя.

1. Когда урок телесных упражнений проведен с соблюдением должной меры и последовательности в упражнениях, то к концу его ученики испытывают полуутомление, т. е. такое состояние, при котором возбуждение и оживление, вызываемые достаточной физической работой, достигают высшей степени и не наступает еще *реакция*, характеризующаяся гнетущим чувством утомления (Моссо). Такие уроки одинаково плодотворны и полезны и в образовательном, и в гигиеническом отношении.

2. Общая тренировка достигается постепенным увеличением количества работы в определенное время, при условии, если эта работа не доводится до наступления реакции.

3. Во все годы жизни утомление обнаруживается тем сильнее, чем меньше привык человек к работе.

4. Утомление не опасно, если за ним следует достаточный отдых.

5. Утомление бывает нервным и мышечным. Упражнения, требующие точности, внимания или большего напряжения, вызывают нервное утомление и должны применяться в детском возрасте с постепенностью и осторожностью.

6. Лучше несколько повторительных усилий, чем большое напряжение в одном мышечном акте. Соблюдение этого правила особенно важно при занятиях с детьми и мало тренированными учениками.

7. Есть большая разница в степени утомительности между упражнениями, уже известными и вновь изучаемыми. Упражнения, усвоенные до автоматизма, даже если они требуют очень сложных координаций движений, вообще менее утомительны, чем вновь изучаемые. Ими можно пользоваться как

гигиеническим отдыхом и моционом после напряженной или продолжительной умственной работы.

8. В переходном возрасте слабые субъекты, жалующиеся на недомогание, должны быть увольняемы от упражнений, требующих некоторого усилия.

9. Преподаватель обязан твердо знать состояние здоровья и индивидуальные свойства своих учеников и внимательно следить, чтобы количество работы для каждого из них было соразмерно его силам.



Содержание



НАСТАВЛЕНИЕ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ГРАЖДАНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Вольные движения 6

НАСТАВЛЕНИЕ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ГРАЖДАНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Упражнения с подвижными снарядами 133

ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ПРЕДМЕТ ПРЕПОДАВАНИЯ 177

ИЗ ЧТЕНИЙ ПО ИСТОРИИ И МЕТОДИКЕ ТЕЛЕСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Телесные упражнения как предмет преподавания 334

Физическое образование в древности
и в средние века 356

ИЗ ЧТЕНИЙ ПО ИСТОРИИ И МЕТОДИКЕ ТЕЛЕСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

Методика

Что такое физическое образование 384

Количественная норма упражнения 402

БУТОВСЬКИЙ Олексій Дмитрович

ЗІБРАННЯ ТВОРІВ

Том 2
(російською мовою)

Відповідальний за випуск — *Валентина Вдовенко*

Редактор — *Яніна Зубко*
Комп'ютерна верстка — *Алла Богдан*
Коректори — *Алевтина Ніколаєва, Надія Отрох*

Підп. до друку 04.12.2008. Формат 84 × 108/32. Папір крейд.
Гарнітура "Арно Pro". Друк офсет. Ум. друк. арк. 22,26.

Видавництво Національного університету фізичного виховання
і спорту України "Олімпійська література"
03380, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 2078 від 27.10.2005

Відруковано в друкарні "Видавництво "Фенікс"
03680, м. Київ, вул. Шутова, 13, 6
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 271 від 07.12.2000.