

М. фонъ-Критъ.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНІЕ
И
ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНІЕ,

ИХЪ ЦѢЛИ, ФАКТОРЫ И СРЕДСТВА,

(ОПЫТЪ ИЗСЛѢДОВАНІЯ).

Изданіе журнала „Педагогическій Сборникъ“.

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Типографія М. М. Стасюлевича, Вас. остр., 4 лин., 28.
1912.

ИМВЕТСЯ ВЪ ПРОДАЖЪ КНИГА:

„ШКОЛА И ПОЛОВОЙ ВОПРОСЪ“

составленная И. С. Симоновымъ

для педагоговъ и родителей. Ц. 50 к.

Отзывы печати.

I.

„Такая книга, какъ „Школа и половой вопросъ“, драгоценна именно тѣмъ, что она бросаетъ лучъ свѣта далеко за пределы школы. Будь въ читателяхъ высокія, идеалистическія чувства, она дастъ поддержку тѣмъ чувствамъ, тѣмъ научнымъ даннымъ, которыя освобождаютъ умъ отъ слѣпоты и заблуждений. А если кто-то слѣпотъ, эти-то заблужденія чаще всего и приводятъ къ половой распущенности. Вотъ почему мы вскронно желаемъ книжки И. С. Симонова едваго широкаго распространенія“... А. Рождественскій. („Педагог. Сборн.“ февраль, 1909 г.).

II.

„Школа и половой вопросъ“ принадлежитъ къ числу тѣхъ сочиненій, которыя съ большою и интересною проницательностью и воспитательн. и учительн. и священническ. и отеч. — словомъ, вслѣдствіе, кто по долгу и обязанности совпадаетъ со своимъ или чужими дѣтьми, для которыхъ правильное развитіе половыхъ функций есть вопросъ жизни и смерти, вопросъ — послѣдующаго страданія или счастья“... („Русск. Шк.“, № 7—8, 1909 г.).

III.

Автору брошюры „Школа и половой вопросъ“ видимо близко дѣтскій и юношескій духовный міръ, изъ психологіи, дороги интересомъ воспитанія ихъ и поэтому всякая строчка призываетъ вниманіе читателя“... („Офицерск. жизнь“, № 200, 1909 г.).

IV.

„Главное достоинство горячо написанной книги г. Симонова — обиліе статистическихъ свѣдѣній, мірныя авторитетныя лица, паволокъ предлагаемыхъ авторомъ мѣръ къ оздоровленію подросткаго поколѣнія: эти мѣры какъ представляются убедительными и книгѣ можно желать широкаго распространенія какъ среди педагоговъ, такъ и среди родителей“... А — сайъ („Историч. Вѣсти“, Ноябрь, 1910 г.).

V.

„Авторъ брошюры „Школа и половой вопросъ“ стоитъ на широкой точкѣ зрѣнія той прогрессивной заступнической педагогикѣ, которая, хотя и медленно, но все болѣе завоевываетъ себѣ положеніе, подчинивъ своему взгляду все дѣло половой воспитанія подросткаго поколѣнія. Вводивъ разнѣмъ взгляды этой группы педагоговъ, а, конечно на вогу не представляю себѣ возможности къ печати брошюры И. С. Симонова, ... читателю, желавшію отношенію къ дѣлу воспитанія юношества, найдутъ въ ней для себя много цѣнныхъ мыслей, указаний чистого практическаго свойства, какъ, поспѣдимому, зрѣлаго опыта автора“... (съ докладомъ А. В. Писаревой — Обзоръ Педагог. Музея в-у. в., „Педагог. Сборн.“, № 6, 1910 г.).

Книгу можно получить черезъ редакцію журн. „Педагог. Сборн.“ (Спб., Тучск. П., кв. П.).

В 18
177

М. фонъ-Критъ.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

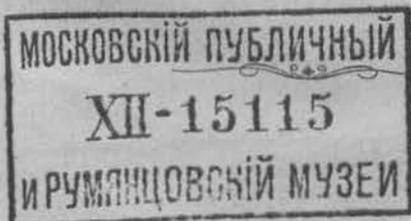
И

ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ,

ИХЪ ЦѢЛИ, ФАКТОРЫ И СРЕДСТВА.

(ОПЫТЪ ИЗСЛѢДОВАНІЯ).

Изданіе журнала „Педагогическій Сборникъ“.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Типографія М. М. Стасюлевича, Вас. остр., 5 лин., 28.
1912.



4311

МОСКОВСКИЙ ПАРНАК
XII-15115
ПАРНАКОВСКИЙ МУЗЕЙ



2007087669

Прежде чѣмъ говорить о воспитаніи, хотѣлось бы, въ виду частаго смѣшенія понятій: «воспитаніе», «образованіе», «обученіе», «знаніе» и «умѣніе», точно разграничить эти понятія. Такое разграниченіе имѣетъ весьма важное значеніе, какъ для ясности изложенія, такъ и для правильности дѣлаемыхъ выводовъ. Изъ-за неточности опредѣленія объемовъ этихъ понятій, нѣкоторые педагоги трактуютъ объ образованіи, какъ о видо-вомъ понятіи воспитанія, а графъ Л. Н. Толстой утверждаетъ, что образованіе, въ широкомъ смыслѣ этого слова, включаетъ въ себя и воспитаніе.

Между тѣмъ, воспитательнымъ должно быть признано всякое воздѣйствіе на любого индивида (человѣка или животное), оказавшее вліяніе на выработку у этого индивида присущихъ ему качествъ, какъ физическихъ, такъ и психическихъ. Совокупность всѣхъ такихъ воздѣйствій, имѣвшихъ мѣсто по отношенію къ данному индивиду, и будетъ его воспитаніемъ въ широкомъ смыслѣ этого слова.

Понятіе «образованіе», въ широкомъ смыслѣ слова, обозначаетъ всякое дѣйствіе, посредствомъ котораго уже имѣющіяся данныя сочетаются въ нѣчто новое, существенно отличающееся, по своимъ признакамъ, отъ вошедшихъ въ его составъ данныхъ.

Мы можемъ изъ прямыхъ линій образовать треугольникъ, можемъ изъ математическихъ величинъ образовать уравненіе, изъ двухъ или нѣсколькихъ веществъ можемъ образовать химическое соединеніе, изъ словъ образовать предложеніе и т. д. Изъ

имѣющихся у человѣка данныхъ мы, можемъ образовать навыки и привычки; наконецъ, изъ присущихъ человѣку умственныхъ качествъ, изъ приобретенныхъ имъ знаній и выработаннаго у него умѣнья пользоваться этими знаніями, по опредѣленнымъ методамъ, образуется умственное образованіе, или, какъ принято говорить просто, «образованіе даннаго человѣка». Таково значеніе этого понятія въ тѣсномъ смыслѣ слова.

Знаніе есть результатъ способности человѣка удерживать въ своей памяти рядъ представленій со всѣми ихъ существенными признаками. Знаніе достигается опытомъ и обученіемъ, т.-е. искусственнымъ приемомъ передачи однимъ человѣкомъ другому, ряда представленій съ ихъ существенными признаками.

Умѣніе есть извѣстная степень совершенства въ использованіи для опредѣленной цѣли, присущихъ индивиду физическихъ и психическихъ качествъ и приобретенныхъ имъ знаній. Умѣніе достигается тоже опытомъ и обученіемъ (выучкой), т.-е. искусственной выработкой способности наиболѣе цѣлесообразно использовать свои качества и знанія. Слѣдовательно, обученіемъ называется искусственный приемъ, какъ передачи знаній, такъ и передачи умѣній.

Разграничивъ перечисленные понятія и установивъ такимъ образомъ объемъ понятій «воспитаніе» и «образованіе», перейдемъ теперь къ нашей прямой задачѣ, рассмотримъ цѣлей, факторовъ и средствъ физическаго воспитанія и физическаго образованія человѣка.

I.

Физическое воспитаніе.

Физическимъ воспитаніемъ человѣка, исходя изъ сдѣланнаго нами общаго опредѣленія понятія «воспитаніе», мы называемъ совокупность всѣхъ физическихъ воздѣйствій на его организмъ, оказавшихъ вліяніе на присущія ему качества, какъ физическія, такъ и психическія. Мы говоримъ «и психическія», такъ какъ физическое воздѣйствіе на организмъ человѣка вліяетъ и на психическія его качества.

Связь человѣка съ окружающимъ его міромъ, со всѣмъ тѣмъ, что выходитъ изъ предѣловъ его собственнаго «я», устанавливается при посредствѣ органовъ питанія и органовъ внѣшнихъ чувствъ—слѣдовательно, вліяніе на качества человѣка, какъ физическія, такъ и психическія, можетъ быть оказано только при посредствѣ этихъ органовъ. Замѣтимъ, что отъ благосостоянія органовъ питанія (къ которымъ слѣдуетъ отнести и легкія—органъ питанія нашего тѣла кислородомъ—и кровеносную систему, доставляющую питаніе всѣмъ отдѣльнымъ органамъ нашего тѣла), зависитъ и благосостояніе органовъ внѣшнихъ чувствъ, служащихъ проводниками воздѣйствія внѣшнихъ явленій на нашъ организмъ и на наше психическое «я».

Если мы вдумаемся въ это соотношеніе, то намъ станетъ ясно значеніе благосостоянія нашего организма, его приспособленности для содѣйствія психической работѣ,—станетъ ясна важность физическаго воспитанія, не только для физическаго благосостоянія организма, но и для самой возможности психическаго воспитанія.

Наше тѣло, не только является слугою, исполняющимъ велѣнія нашего духа, но и проводникомъ воспитательныхъ и образовательныхъ воздѣйствій на наше духовное «я».

Физическая цѣль физическаго воспитанія намѣчается, на основаніи уже сказаннаго, совершенно ясно: физическое благосостояніе организма, способствующее и наиболѣе производительному функціонированію психическихъ качествъ.

Такое благосостояніе организма будетъ имѣть мѣсто при гармоничномъ развитіи всѣхъ его органовъ. Ненормально сильное развитіе какого-нибудь органа неизбежно произойдетъ за счетъ другихъ, которые не будутъ въ состояніи въ достаточной мѣрѣ удовлетворить предъявляемымъ имъ требованіямъ, а ненормально развитый, гипертрофированный, органъ, въ свою очередь, потребуетъ ненормальнаго количества питанія и, вмѣстѣ съ тѣмъ, будетъ выдѣлять ненормально большое количество продуктовъ своей жизненной дѣятельности; такое функціональное разстройство неизбежно вредно отразится, какъ на общемъ благосостояніи организма, такъ и на психической дѣятельности человѣка.

Въ виду наслѣдственности, большинство людей родится съ

предрасположеніемъ къ не вполне нормальному развитію органовъ; конечно, желательно физическимъ воспитаніемъ возстановить гармоничное ихъ развитіе. Но не всѣ органы являются въ одинаковой степени важными, какъ по ихъ вліянію на общее благосостояніе организма, такъ и по значенію ихъ для приспособленности человѣка къ предстоящей ему дѣятельности. Отсюда возникаетъ утилитарное требованіе: обратить особое вниманіе на развитіе тѣхъ органовъ, которые имѣютъ важное значеніе для благосостоянія организма и предстоящей человѣку дѣятельности.

Итакъ, физической цѣлью физическаго воспитанія будетъ, возможно гармоничное, развитіе органовъ, имѣющихъ важное значеніе для благосостоянія организма, и возможное, безъ вреда для благосостоянія организма, развитіе органовъ, оказывающихъ вліяніе на приспособленность человѣка къ предстоящей ему дѣятельности.

Такое развитіе, вслѣдствіи наиболѣе полного взаимодѣйствія всѣхъ органовъ, дастъ организму и наибольшую стойкость, т.-е. сопротивляемость всѣмъ неблагоприятнымъ условіямъ, въ которыя можетъ быть поставленъ данный организмъ; оно же удовлетворитъ попутно и требованіямъ эстетическимъ, такъ какъ гармоничность развитія костяка и мускулатуры дастъ гармоничность, т.-е. красоту формъ.

Ненормальное соотношеніе между развитіемъ органовъ, въ большей или меньшей степени, передается наслѣдственно и выражается въ предрасположеніи къ ненормальному развитію тѣхъ же органовъ (физическая наслѣдственность). Родители, желающіе имѣть здоровыхъ дѣтей, должны прежде всего заботиться о физическомъ благосостояніи своего собственнаго организма.

«Человѣкъ получаетъ воспитаніе отъ природы, отъ людей и отъ вещей», говоритъ Жанъ-Жакъ Руссо; но непосредственное физическое воспитаніе человѣкъ получаетъ только отъ природы— (непроизвольное воспитаніе) и отъ людей, которые, изучая законы природы, могутъ поставить данный организмъ въ наиболѣе благоприятныя условія, для развитія въ немъ, по законамъ природы, опредѣленныхъ физическихъ качествъ (произвольное воспитаніе). Физическаго воспитанія отъ вещей человѣкъ не получаетъ; отъ вещей онъ можетъ, путемъ опыта и наблюденія, непо-

средственно получить только знаніе, которое, освѣщаясь процесомъ соотвѣтственнаго сужденія, можетъ оказать вліяніе только на психическія качества человѣка.

Физическимъ воспитаніемъ, въ тѣсномъ смыслѣ слова, называется только произвольное воспитаніе, получаемое отъ людей. Этому воспитанію человѣческой организмъ дѣлается доступнымъ съ момента появленія на свѣтъ. Можно, конечно, говорить о физическомъ воспитаніи организма и въ эмбриональномъ періодѣ, такъ какъ черезъ посредство организма матери можно вліять и на физическія качества эмбриона; но, во всякомъ случаѣ, это не будетъ непосредственнымъ физическимъ воспитаніемъ.

Для благосостоянія организма необходимо соотвѣтственное питаніе, а для гармоничнаго его развитія необходима гармоничность въ дѣятельности его органовъ.

Мы знаемъ, что органъ, бездѣятельный атрофируется и отмираетъ; знаемъ, что отъ чрезмѣрной работы онъ гипертрофируется, т.-е. чрезмѣрно развивается; знаемъ, наконецъ, что отъ соотвѣтствующей работы органъ развивается въ опредѣленномъ соотвѣтствіи съ другими органами.

Искусственное, повторное приведеніе въ дѣятельное состояніе какого-нибудь органа называется упражненіемъ этого органа. Иного способа воздѣйствія на развитіе органовъ, кромѣ питанія и упражненія, нѣтъ.

Итакъ, единственными факторами физическаго воспитанія являются питаніе и упражненіе.

Питаніе должно быть соотвѣтственнымъ данному организму въ данный періодъ его развитія, какъ по качеству, такъ и по количеству. Несоотвѣтствующее, по качеству, питаніе доставитъ чрезмѣрную, а иногда и недостаточную работу пищеварительнымъ органамъ. Несоотвѣтствующее, по количеству, питаніе, при недостаточности его, поведетъ къ захирѣнію организма, а при чрезмѣрности дастъ пищеварительнымъ органамъ чрезмѣрную работу, которая только чрезмѣрно утомитъ ихъ, причемъ излишекъ пойдетъ на образованіе ненужнаго слоя жира, или совсѣмъ не будетъ усвоенъ организмомъ.

Пищевое питаніе отражается и на психической дѣятельности: недостатокъ его, ослабляя весь организмъ, ослабляетъ и питаніе

мозга, центр психической дѣятельности. Избытокъ питанія, вызывая усиленную дѣятельность пищеварительныхъ органовъ, вызываетъ и усиленный къ нимъ притокъ крови. Если мы вспомнимъ, что кровеносные сосуды внутреннихъ органовъ живота являются антагонистами кровеносныхъ сосудовъ мозга, т.-е. что послѣдніе суживаются при расширеніи первыхъ, то намъ станетъ ясно, что и въ этомъ случаѣ тоже произойдетъ ухудшеніе питанія мозга, что не можетъ не отразиться вредно на психической дѣятельности человѣка.

Кромѣ пищевого питанія, организмъ нашъ нуждается и въ питаніи кислородомъ. Кислородъ воздуха въ легкихъ вступаетъ въ соединеніе съ гемоглобиномъ красныхъ кровяныхъ тѣлецъ и въ крови разносится по всему тѣлу. Ненормальность химическаго состава воздуха затрудняетъ поглощеніе кислорода гемоглобиномъ; механическое его загрязненіе и присутствіе въ немъ органическихъ, болѣзнетворныхъ началъ могутъ вызвать заболѣваніе дыхательныхъ путей. Въ виду этого, воздухъ долженъ быть возможно, химически и механически, чистымъ.

Необходима и чистота тѣла: загрязненіе кожи, закупоривая поры, мѣшаетъ дыхательнымъ и выдѣлительнымъ ея функціямъ.

Мы уже указывали на то, что необходимымъ условіемъ для нормальности развитія каждаго органа въ отдѣльности является доставленіе ему соответствующаго количества работы.

У животныхъ количество доставляемой отдѣльнымъ органамъ работы и распредѣленіе ея во времени регулируются инстинктомъ самосохраненія. Организму животнаго нужно питаніе—у животнаго появляется чувство голода, заставляющее животное стремиться къ его удовлетворенію; потребность въ питаніи удовлетворена—и сейчасъ же появляется чувство сытости, мѣшающее животному принять излишнее количество пищи. Инстинктъ заставляетъ животное принимать только ту пищу, которая доставляетъ пищеварительнымъ органамъ соответствующее количество работы. Если мы видимъ, что животное съ жадностью ѣстъ несвойственную ему пищу, трудно переваримую его пищеварительными органами, напр., собака ѣстъ траву, то это значитъ, что, въ данный моментъ, эти органы нуждаются въ усиленной работѣ, или же, что давняя пища содержитъ въ себѣ

какое-нибудь вещество, возбуждающее (или ослабляющее) дѣятельность какого,нибудь другого органа, нуждающагося въ усиленіи (или ослабленіи) его дѣятельности.

Организмъ животнаго, для возбужденія дѣятельности какихъ-нибудь органовъ, нуждается въ опредѣленномъ количествѣ движенія—у животнаго появляется потребность въ движеніи, которую оно сейчасъ же и стремится удовлетворить. Лишь только требуемое количество движенія произведено—у животнаго появляется чувство утомленія, и оно ищетъ покоя. При этомъ, животное стремится продѣлать именно тѣ движенія, которые необходимы для удовлетворенія потребности организма и т. д.

Всѣ эти проявленія инстинкта самосохраненія, ведущія къ гармоничному развитію организма, взятыя вмѣстѣ, и составляютъ физическое воспитаніе организма природою.

Эти явленія мы наблюдаемъ и у человѣка, но у него они уже не столь цѣлесообразны. И человѣкъ ощущаетъ чувство голода и сытости, чувство потребности движенія и чувство утомленія; но у него нѣтъ столь опредѣленной мѣры въ удовлетвореніи этихъ потребностей, какъ у животныхъ. Кромѣ того, инстинктомъ отличать полезную для его организма пищу отъ вредной, онъ, обыкновенно, не можетъ; равнымъ образомъ, у него нѣтъ и инстинктивнаго побужденія реагировать на потребность въ движеніи точно опредѣленными, цѣлесообразными движеніями.

Дѣло въ томъ, что инстинктъ у человѣка является ослабленнымъ, и часть его функцій по физическому воспитанію долженъ привнать на себя интеллектъ, у ребенка—интеллектъ взрослыхъ, слѣдящихъ за его физическимъ воспитаніемъ, у взрослыхъ—ихъ собственный, или интеллектъ людей, специально занимающихся вопросами физическаго воспитанія. Задача интеллекта заключается въ томъ, чтобы искусственно восполнить недостатокъ въ количествѣ работы, доставляемой разнымъ органамъ природою.

Это достигается упражненіями.

Непосредственно можно упражнять органы произвольнаго движенія (физическія упражненія), органы вѣшнихъ чувствъ, органы дыханія, сосудодвигательную нервную систему кровенос-

ныхъ сосудовъ, близко лежащихъ къ поверхности тѣла, и пищеварительные органы. Пищеварительные органы можно упражнять соотвѣтствующимъ пищевымъ режимомъ. Сосудодвигательную систему—непосредственнымъ термическимъ вoadѣйствіемъ на поверхность тѣла (холодные обтиранія, обливанія—закаливаніе). Органы дыханія—соотвѣтствующимъ измѣненіемъ глубины и частоты вздоховъ. Органы внѣшнихъ чувствъ (зрѣніе, слухъ, обонаніе, вкусъ и осязаніе) соотвѣтствующими данному органу упражненіями. Органы произвольныхъ движеній—произведеніемъ соотвѣтствующихъ движеній. Остальные органы непосредственно, упражняемы быть не могутъ; однако сердце можетъ быть косвенно упражняемо рядомъ физическихъ упражненій, активирующихъ, усиливающихъ его дѣятельность, а большинство другихъ органовъ—путемъ массажа или введеніемъ въ организмъ, тѣмъ или инымъ путемъ, веществъ, специально возбуждающихъ дѣятельность данныхъ органовъ.

Большинство приведенныхъ нами упражненій можетъ быть производимо исключительно по указаніямъ врача и подъ непосредственнымъ его наблюденіемъ.

Упражненія сосудодвигательной системы, органовъ внѣшнихъ чувствъ и органовъ произвольныхъ движеній могутъ быть производимы, по уже установившимся системамъ, и не врачами; но желательно, чтобы люди, занимающіеся этой отраслю воспитанія, понимали вліяніе каждаго отдѣльнаго упражненія на организмъ, чтобы быть въ состояніи примѣнить данную систему къ данному организму. Кромѣ того, и въ этомъ случаѣ все же желательно общее наблюденіе врача для удостовѣренія, допускаетъ ли состояніе даннаго организма, въ данное время, производство данныхъ упражненій?

Опредѣленное количество работы можетъ быть произведено или въ короткій промежутокъ времени, пользуясь максимумомъ работоспособности органа, или можетъ быть произведено въ болѣе продолжительный срокъ—съ меньшей интенсивностью; въ обоихъ случаяхъ она можетъ производиться или непрерывно, или съ перерывами для отдыха. Это распредѣленіе работы во времени имѣетъ весьма важное значеніе; неправильное распредѣленіе работы во времени легко можетъ повести къ переуто-

мленію органа, что очень вредно отзывается на его дальнѣйшей работоспособности и на правильности его развитія. Да это и понятно: секреторныя железы отъ чрезмѣрной работы начинаютъ разрушаться; мускулы отравляются сами и отравляютъ кровь чрезмѣрнымъ количествомъ продуктовъ своей жизненной дѣятельности (токсинами). Чувства сытости и утомленія вызываются, именно, наступленіемъ подобныхъ явленій, а потому служатъ и признакомъ необходимости отдыха соответствующимъ органамъ. Утомленіе нервныхъ центровъ выражается въ ихъ притупленіи, или чрезмѣрной раздражительности.

При упражненіяхъ какого-нибудь органа необходимо внимательно слѣдить за появленіемъ подобныхъ признаковъ.

Отъ распредѣленія работы во времени зависитъ и напряженность самой работы. Физиологическіе опыты указываютъ намъ, что большая напряженность работы невыгодно отражается на дальнѣйшей дѣятельности органа; что наилучшимъ условіемъ для развитія органа является такое распредѣленіе необходимаго количества работы, при которомъ она производилась бы на среднихъ напряженіяхъ. При мышечной работѣ на крупныхъ напряженіяхъ, кромѣ уже указанного отравленія мускула и крови токсинами, можетъ легко произойти и частичное сворачиваніе міозина, ощущаемое въ началѣ какъ боль въ мышцѣ, а при дальнѣйшемъ развитіи процесса, ведущее къ сведенію мускула и какъ-бы временному окостенѣнію его. Наступленіе процесса сворачиванія міозина, крайне вредно отзывается на дальнѣйшемъ развитіи и работоспособности мышцы. Работа на малыхъ напряженіяхъ потребуетъ чрезчуръ большого количества времени для суммированія полезнаго вліянія этой работы на мышцу.

Итакъ, упражненія органовъ слѣдуетъ производить на среднихъ напряженіяхъ, суммируя упражненія во времени, и дѣлая перерывы при наступленіи признаковъ начала утомленія.

При появленіи боли въ мышцѣ, работу слѣдуетъ прекратить немедленно. Необходимая продолжительность перерыва зависитъ отъ времени, потребнаго организму для восстановленія элементовъ истраченныхъ органомъ и удаленія изъ мышцы, кровеносной системой, образовавшихся въ мышцѣ токсиновъ.

Остановимся нѣсколько на упражненіяхъ органовъ произволь-

наго движенія, какъ на наиболѣе удобоисполнимыхъ и оказывающихъ на человѣка весьма важное вліяніе. Упражненія эти носятъ общее названіе физическихъ упражненій.

Мы уже говорили, что человѣкъ не столь цѣлесообразно реагируетъ на появляющуюся у него потребность въ движеніи; зависитъ это, главнымъ образомъ, отъ наследственной передачи предрасположенія къ развитію опредѣленныхъ органовъ движенія, слѣдствіемъ чего является побужденіе производить именно тѣ движенія, которыми упражняются органы, предрасположенные къ ненормально усиленному развитію. Кромѣ того, родъ занятій человѣка (безразлично, серьезныхъ или игръ), часто вынуждаетъ его къ многократному повторенію движеній точно опредѣленныхъ. Слѣдовательно, для достиженія гармоничнаго развитія, необходимо ввести, какъ коррективъ, рядъ систематическихъ упражненій, восстанавливающихъ гармоничность распределенія работы всѣхъ органовъ движенія. Такимъ рядомъ систематическихъ упражненій, восполняющихъ количество работы, необходимое для каждой группы мышцъ, является только гимнастика, съ присоединенными къ ней, для младшихъ возрастовъ, подвижными играми подъ наблюденіемъ преподавателя.

Однѣ подвижныя игры, особенно, безъ наблюденія преподавателя, и спортъ не могутъ дать соответствующаго корректива. Игры и спортъ даютъ серію опредѣленныхъ, повторяющихся движеній, причемъ эта серія движеній не скомбинирована такъ, чтобы дать гармоничное физическое развитіе; кромѣ того, движенія, производимыя не подъ наблюденіемъ преподавателя, будутъ производиться субъективно неправильно, вслѣдствіе уже присутствующихъ данному субъекту органическихъ дефектовъ. Субъективно неправильно производимыя движенія, не только не послужатъ коррективомъ существующихъ аномалій, но могутъ даже ухудшить ихъ. Подвижныя игры и спортъ, дающіе большое количество движенія, особенно при условіи производства ихъ на свѣжемъ воздухѣ, являются весьма желательными при нашемъ силѣчьемъ образѣ жизни, но коррективомъ они служить не могутъ.

Строевыя занятія, фехтованіе, танцы, верховная ѣзда, плаваніе и ручной трудъ, преслѣдуя свои спеціальныя задачи, даютъ попутно только извѣстную выправку и извѣстную координацію

движеній, во гармоничнаго развитія всѣхъ органовъ движенія они тоже дать не могутъ.

Мнѣ могутъ возразить, что я придаю гимнастикѣ слишкомъ большое коррективное значеніе, что такое значеніе имѣетъ только весьма ограниченная часть движеній, напр., въ школьной гимнастикѣ, напряженное нагибаніе назадъ—коррективъ противъ школьнаго искривленія позвоночника. На это я возражу, что подобное несогласіе можетъ основываться только на разномъ пониманіи слова «коррективъ», т.-е. исправленіе.

По моему, всякое производимое гимнастическое упражненіе должно имѣть цѣлью исправить или общую недоразвитость всѣхъ органовъ движенія, или частную недоразвитость отдѣльнаго органа, нарушающую общее гармоничное развитіе, или, наконецъ, исправить недостатокъ въ координаціи движеній. Въ рукахъ опытнаго и знающаго преподавателя гимнастики такое коррективное значеніе будутъ имѣть, какъ каждое производимое имъ упражненіе въ отдѣльности, такъ и совокупность всѣхъ упражненій, производимыхъ на одномъ урокѣ, слѣдовательно, и на любомъ количествѣ уроковъ.

Самая система гимнастическихъ упражненій, и примѣрное распредѣленіе упражненій на уроки, должны быть рассчитаны на то, чтобы дать организму гармоничное развитіе.

Примѣняя систему къ данному единичному субъекту, преподаватель, посовѣтовавшись по возможности съ врачомъ, прежде всего долженъ дать себѣ отчетъ о ненормальностяхъ физическаго развитія даннаго субъекта. Затѣмъ онъ долженъ такъ скомбинировать и вести занятія, чтобы, давая нормально развитымъ мышцамъ и органамъ достаточное количество работы, въ то же время усиленной работой, подвести къ нормѣ недостаточно развитые. Все это достигается измѣненіемъ состава урока, измѣненіемъ выходныхъ положеній и измѣненіемъ продолжительности каждаго упражненія. При этомъ преподаватель долженъ по возможности имѣть въ виду, помимо уже указаннаго, и количество и качество движеній, производимыхъ даннымъ субъектомъ внѣ урока гимнастики.

При занятіяхъ съ цѣлой группой, прежде всего, надо обратить вниманіе на возможную однородность лицъ, входящихъ въ

составъ группы, по ихъ физическимъ качествамъ. Затѣмъ, занятія слѣдуетъ вести, сообразуясь съ общими физическими качествами всей группы, индивидуализируя ихъ, если это окажется необходимымъ, назначеніемъ для отдѣльныхъ лицъ, добавочныхъ упражненій, и освобождая нѣкоторыхъ отъ части упражненій.

Такимъ образомъ, гимнастика для достиженія физической цѣли физическихъ упражненій и въ томъ, и въ другомъ случаѣ должна: 1) восполнить общій недостатокъ въ движеніи всего организма—коррективъ общаго количества работы, 2) восполнить частный недостатокъ въ движеніи отдѣльныхъ группъ мышцъ, менѣе упражняемыхъ въ повседневной жизни—коррективъ количества работы отдѣльныхъ группъ мышцъ и 3) усиленной работой подвести къ общему уровню развитія тѣ мышцы и органы, которые почему либо въ своемъ развитіи отстали—коррективъ физическихъ дефектовъ.

Посредствомъ физическихъ упражненій можно вліять и на дѣятельность сердца, и на дѣятельность органовъ дыханія. Преподавателю необходимо считаться съ этимъ фактомъ и не упускать изъ вида, что если при умѣломъ пользованіи этимъ вліяніемъ онъ можетъ принести большую пользу, то при недостаточно внимательномъ отношеніи къ этому вліянію, особенно къ вліянію на сердце, онъ можетъ принести непоправимый вредъ. Почти всѣ атлеты и большой процентъ нѣмецкихъ турнеровъ страдаютъ порокомъ сердца.

Мы уже говорили, что упражненія органовъ вліяютъ и на психическія качества человѣка. Упражненія, ведущія къ гармоничному развитію всѣхъ органовъ, создаютъ благоприятную почву для развитія психическихъ качествъ человѣка; упражненія органовъ внѣшнихъ чувствъ совершенствуютъ дѣятельность органовъ, устанавливающихъ связь между нашимъ духовнымъ «я» и всемъ окружающимъ насъ міромъ; наконецъ, активныя упражненія органовъ движенія оказываютъ непосредственное вліяніе на психическія качества.

Для того, чтобы произвести опредѣленное движеніе, это движеніе должно предварительно точно обрисоваться въ моемъ сознаніи (должно быть опознано); затѣмъ, я долженъ дать волевой импульсъ для его производства. Производя рядъ физическихъ

упражнений, я одновременно произвожу такой же ряд психических упражнений, актовъ сознания и волевыхъ актовъ (пассивныя упражненія непосредственнаго вліянія на психическія качества не имѣютъ). Я сознательно координирую свои движенія въ пространствѣ и относительно своего тѣла, а при сложныхъ движеніяхъ координирую ихъ между собою. При повторности одного и того же движенія, оно легче и точнѣе обрисовывается въ моемъ сознаніи, я дѣлаю болѣе цѣлесообразное волевое напряженіе, уже проработанные центробѣжныя нервныя пути передачи напряженія легче подчиняются волевому импульсу, и я произвожу данныя движенія болѣе совершенно.

Такимъ образомъ, физическія упражненія, не только развиваютъ органы произвольнаго движенія, но совершенствуютъ и способность человѣка владѣть своимъ тѣломъ. вмѣстѣ съ тѣмъ, упражняются: способность вызывать въ сознаніи отчетливыя представленія и способность дѣлать точно соотвѣтствующія волевыя напряженія, иначе говоря, упражняются умъ и воля.

Выработка навыковъ является уже предметомъ физическаго образованія.

II.

Физическое образованіе.

При частомъ повтореніи одного и того же движенія центробѣжныя нервныя пути такъ разрабатываются, что, для точнаго его воспроизведенія, нужно возникновеніе въ сознаніи только общаго представленія; вмѣстѣ съ тѣмъ и волевой импульсъ можетъ уже быть не столь интенсивнымъ, какъ ранѣе—получается автоматичность движенія, получается навыкъ.

Въ жизни человѣка и въ экономіи расходованія его психической энергіи, автоматическія движенія и навыки играютъ громадную роль: представьте себѣ, что намъ при ходьбѣ, бѣгѣ, киданіи, хватаніи, профессиональныхъ работахъ, при всѣхъ нашихъ дѣйствіяхъ, связанныхъ съ движеніемъ, пришлось бы, мысленно разложивъ эти движенія на простѣйшія движенія въ каждомъ сочлененіи, воспроизводить ихъ, сознательно комбинируя эти про-

стѣйшія движенія, согласуя ихъ во времени, соразмѣряя силу и быстроту каждаго изъ нихъ въ отдѣльности. Въ результатѣ, атрачивая на это всю свою психическую энергію, мы, все же, были бы беспомощны, какъ маленькія дѣти, которыя только еще учатся владѣть своими органами произвольнаго движенія.

Очень важно, конечно, чтобы эти навыки были цѣлесообразны, возможно просты и требовали возможно меньшей затраты силъ.

Навыки, по своему существу, стоятъ на рубежѣ психической и физической дѣятельности человѣка. Въ самомъ навыкѣ, поскольку онъ дѣйствительно навыкъ, психическая дѣятельность не участвуетъ; она даетъ только импульсъ къ исползованію соответствующаго навыка. Навыкъ, по существу, физиологическое явленіе, но является продуктомъ и предварительной психической работы.

Полезные навыки образуются путемъ физическаго обученія (выучки); говорить, что образованіе полезныхъ навыковъ есть одна изъ задачъ физическаго воспитанія, неправильно; иное дѣло говорить о воспитаніи уже образовавшихся полезныхъ навыковъ, ставшихъ качествами, присущими данному организму. Физическое воспитаніе развиваетъ только уже присущія человѣку качества, навыки же, какъ новыя образованія, могутъ быть задачей лишь «физическаго образованія».

Итакъ, задачей физическаго образованія является выработка полезныхъ навыковъ, т.-е. такихъ навыковъ, которые могутъ пригодиться обучаемому въ жизни, а такъ какъ такихъ навыковъ неисчислимо количество, и привить ихъ всѣ является для физическаго образованія непосильной задачей, то задачей физическаго образованія будетъ выработка необходимѣйшихъ навыковъ, нужныхъ человѣку вообще въ жизни и для выполненія его профессіи.

За отсутствіемъ времени мы часто вырабатываемъ навыкъ для одной только правой руки (письмо, фехтованіе, работа инструментами), хотя, конечно, желательно было бы одинаково владѣть этими искусствами обѣими руками.

Между тѣмъ, въ нѣмецкой, французской, сокольской и др. (кромѣ шведской) гимнастикахъ много времени тратится на выработку весьма сложныхъ навыковъ, для выполненія весьма эффект-

ныхъ, во никому, кромѣ акробатовъ, не нужныхъ номеровъ, какъ на реккѣ, трапеціи и параллельныхъ брусьяхъ, такъ и съ подвижными снарядами (булавы) и даже безъ снарядовъ (фразы).

Мнѣніе, что такіе навыки необходимы для развитія въ человѣкѣ ловкости, не выдерживаютъ критики: навыкъ только тогда будетъ навыкомъ, если по одному волевому импульсу будетъ автоматически выполняться цѣликомъ. Ловкимъ будетъ только тотъ человѣкъ, который находчиво и быстро умѣетъ комбинировать совокупность пріобрѣтенныхъ имъ простѣйшихъ навыковъ такъ, чтобы произвести нужное движеніе въ соответствующій промежутокъ времени, съ наименьшей затратой силъ.

Такимъ образомъ, ловкость является качествомъ психофизическимъ: съ одной стороны, для ловкости необходимы: 1) быстрота и точность соображенія, какъ скомбинировать производство даннаго движенія, и 2) умѣніе произвести, соответствующее по качеству и по силѣ волевое напряженіе; съ другой стороны, для этого такъ же необходимы: 1) соответствующее развитіе двигательныхъ нервныхъ центровъ, 2) соответствующая разработка центробѣжныхъ (двигательныхъ) нервовъ и 3) наличность известной совокупности простѣйшихъ полезныхъ навыковъ. Кромѣ того, 4) необходимымъ условіемъ является и гармоничность развитія органовъ движенія. При наличности всѣхъ этихъ условій движеніе будетъ цѣлесообразно, будетъ произведено съ соответствующей скоростью и съ наименьшей затратой силъ. Будучи произведено легко, безъ лишняго напряженія, оно будетъ и изящно; но отнимите одно изъ перечисленныхъ условій — и ловкости не будетъ.

Навыкъ, при частомъ пользованіи имъ, съ теченіемъ времени можетъ превратиться въ рефлексъ, актъ чисто физиологическій, не требующій сознательнаго психическаго импульса: хорошо дисциплинированный старослужащій солдатъ, услышавъ команду «смирно», исполнитъ ее прежде, чѣмъ дастъ себѣ отчетъ, слѣдуетъ ли ему исполнить эту команду. Въ данномъ случаѣ у него, значитъ, установилась физиологическая связь, между слуховымъ раздраженіемъ, получаемымъ отъ команды «смирно», и автоматическимъ нервнымъ центромъ, заставляющимъ его встать

на вытяжку. Твердо установившіеся рефлексы могут передаваться наследственно, цѣликомъ, или въ видѣ предрасположенія.

Задачей физическаго образованія является — выработать у обучающихся опредѣленную серію навыковъ: 1) простѣйшихъ, произвольно комбинируя которые, обучающійся могъ бы пользоваться при всѣхъ своихъ движеніяхъ и 2) профессиональныхъ, болѣе или менѣе сложныхъ, которые обучившіеся примѣняетъ всегда цѣликомъ, при выполненіи своей профессіи: столяръ строгаетъ или пилитъ — по навыку; кузнецъ куетъ — по навыку; солдатъ идетъ въ ногу, дѣлаетъ приемы и стрѣляетъ — по навыку, и 3) умѣніе быстро и цѣлесообразно комбинировать всѣ эти навыки.

Единственнымъ факторомъ пріобрѣтенія навыковъ является образованіе ихъ отъ повторности данной совокупности движеній, т. е. отъ упражненія, а средствомъ для развитія этихъ навыковъ является обученіе, состоящее изъ послѣдовательнаго ряда упражненій. При этомъ, такъ какъ навыкомъ всегда пользуются цѣликомъ, по одному импульсу, то и упражнять въ данномъ навыкѣ всегда слѣдуетъ цѣликомъ, во всей его совокупности, не расчленяя его при упражненіи на отдѣльныя болѣе простыя движенія, вновь соединяемыя, впоследствии, въ совокупность движеній даннаго навыка. Такъ, обучая плаванію, при предварительномъ объясненіи, слѣдуетъ показать отдѣльно движенія для этого руками и ногами; для ясности можно заставить обучающихся продѣлать эти движенія отдѣльно, но упражнять въ приѣмахъ для плаванія слѣдуетъ непременно, производя сразу всю совокупность движеній ногъ и рукъ, полагающіяся по одному счету; потомъ слѣдуетъ ввести ритмъ, а затѣмъ и темпъ.

Вводитъ ритмъ, а тѣмъ болѣе темпъ до выработки полной чистоты, въ совокупности движеній по данному счету, весьма вредно: съ введеніемъ ритма и темпа обучающійся, вынужденный закончить опредѣленную совокупность движеній къ опредѣленному моменту, если эта совокупность не перешла еще полностью въ навыкъ, по торопливости, легко можетъ сдѣлать эти движенія недостаточно чисто и недостаточно законченно; обучающему же трудно услѣдить за этими дефектами, такъ какъ

вниманіе его сосредоточено на ритмичности исполненія и на подсчетѣ; кромѣ того, подсчитывая самъ, онъ лишень возможности дѣлать замѣчанія во время производства движенія; всякаго рода замѣчанія и указанія онъ можетъ сдѣлать только по окончаніи цѣлаго цикла движеній, или же для этого каждый разъ отдѣльно, долженъ пріостановить производимое въ ритмъ и темпъ упражненіе.

Мы уже указали, что при физическихъ упражненіяхъ, попутно, упражняются умъ и воля. Усложненіе производимыхъ упражненій, ускореніе смѣны однихъ движеній другими, произведеніе ихъ въ опредѣленномъ ритмѣ, безъ подсчета, по сигналамъ, подъ музыку и т. п. требуютъ, преимущественно, усиленной работы вниманія, сообразительности, быстроты мышленія и памяти, т. е. усиливаютъ умственную работу (пока они еще не начали превращаться въ навыкъ). Упражненія, физически болѣе трудно исполнимыя, требуютъ, главнымъ образомъ, большого напряженія воли. Упражненія, при неудачномъ исполненіи которыхъ можно получить болевое ощущеніе (ушибъ, вывихъ), требуютъ сильнаго волевого напряженія для преодоленія чувства страха; такими упражненіями развивается безстрашіе, развивается мужество.

Физическія упражненія, восполняя недостатокъ въ движеніи организма человѣка, вліяютъ и на нравственные чувства. Недостатокъ въ движеніи вредно отзывается на этихъ чувствахъ. Вліяя на волю и на нравственные чувства, физическія упражненія вліяютъ и на характеръ—совокупность всѣхъ нравственныхъ чувствъ и воли.

Физическими упражненіями можно оказать до нѣкоторой степени вліяніе даже на темпераментъ. Мы знаемъ, что темпераментъ человѣка опредѣляется по силѣ и быстротѣ, съ которой человѣкъ реагируетъ на окружающія его явленія. Соответствующими физическими упражненіями мы, до нѣкоторой степени, можемъ развить какъ быстроту, такъ и силу реакціи человѣка въ двигательной области, что не можетъ не отразиться на общей быстротѣ и силѣ его реакціи.

Наконецъ, физическія упражненія, во время которыхъ обучающійся исполняетъ цѣлый рядъ командъ, т. е. приказавій

въ категорической формѣ, вырабатываютъ у него и привычку къ послушанію, а точность исполненія движеній, извѣстная ихъ послѣдовательность, производство нѣкоторыхъ изъ нихъ въ опредѣленномъ темпѣ и ритмѣ, приучаютъ къ дисциплинированности, т. е. къ соблюденію во всемъ точно установленнаго порядка.

Мы указали, въ общихъ чертахъ, все то, что можетъ быть достигнуто соотвѣтствующимъ составомъ и производствомъ физическихъ упражненій.

Опредѣленіе, по сколько возможно воспользоваться тѣмъ или другимъ вліяніемъ физическихъ упражненій, помимо непосредственной ихъ цѣли, гармоничнаго физическаго развитія, можетъ быть сдѣлано только компетентными лицами, хорошо ознакомленными какъ съ фізіологическимъ и психическимъ вліяніемъ этихъ упражненій, такъ и съ физическимъ и психическимъ развитіемъ обучающихся и данной обстановкой обученія (возрастъ, общее распредѣленіе всѣхъ занятій, общее распредѣленіе всего дня, время производства занятій и т. п.). Во всякомъ случаѣ, при рѣшеніи этого вопроса, слѣдуетъ помнить, что занятіе физическими упражненіями не можетъ служить отдыхомъ отъ занятій умственныхъ. Какъ при тѣхъ, такъ и при другихъ занятіяхъ, утомленіе всегда происходитъ отъ дѣйствія токсиновъ на нервныя гангліи головного мозга, съ тою только разницею, что при психической работѣ эти токсины вырабатываются приведенными въ дѣятельное состояніе частями головного мозга, и тутъ же дѣйствуютъ на гангліи; при физической же работѣ, кромѣ токсиновъ, вырабатываемыхъ сопряженными съ этой работой мозговыми процессами, на гангліи, непосредственно дѣйствуютъ и токсины, приносимые въ мозгъ кровеносной системой изъ работающихъ мышцъ.

Въ виду указанной нами сопряженности физическихъ упражненій съ психической дѣятельностью и мозговыми процессами, вполне понятно, что физическія упражненія могутъ вызывать психическое утомленіе, и тѣмъ легче, чѣмъ сложнее будутъ упражненія, чѣмъ болѣе они будутъ требовать отъ обучающагося вниманія, находчивости, быстроты соображенія и рѣшимости.

Подведемъ теперь итоги всему сказанному о физическомъ воспитаніи.

1) Физическимъ воспитаніемъ человѣка называется совокупность всѣхъ физическихъ вoadдѣйствій на его организмъ, оказывающихъ вліяніе на присущія ему качества, какъ физическія такъ психическія; физическимъ образованіемъ называется совокупность приобретенныхъ имъ благодаря обученію навыковъ.

2) Физическое воспитаніе распадается на: непроизвольное (отъ природы), и произвольное (отъ человѣка).

3) Физическая цѣль физическаго воспитанія—возможно гармоничное развитіе органовъ, имѣющихъ важное значеніе для благосостоянія организма и возможное безъ вреда для организма развитіе органовъ, оказывающихъ вліяніе на приспособленность человѣка къ предстоящей ему дѣятельности. Психическая его цѣль—создать благопріятную почву для развитія психическихъ качествъ вообще, и непосредственное содѣйствіе психическому воспитанію. Цѣль физическаго образованія — выработать серію необходимыхъ навыковъ (простѣйшихъ и профессиональных) и умѣніе пользоваться этими навыками.

4) Факторы физическаго воспитанія—развитіе органовъ отъ питания и отъ упражненія. Факторы психическаго вліянія физическаго воспитанія—благотворное вліяніе физическаго благосостоянія организма на психическія качества и непремѣнное сопряженіе физическихъ упражненій органовъ произвольнаго движенія съ упражненіями психическихъ его свойствъ. Единственнымъ факторомъ физическаго образованія является выработка навыковъ путемъ повторныхъ упражненій.

5) Средства для достиженія психической цѣли—созданіе благопріятной фізіологической почвы для развитія психическихъ способностей и непосредственное упражненіе этихъ способностей, сопутствующее физическимъ упражненіямъ органовъ произвольнаго движенія. Средствомъ для развитія полезныхъ навыковъ является обученіе (выучка), состоящее изъ систематическаго ряда упражненій, производимыхъ повторно, до образованія навыка.

6) Главнымъ средствомъ для достиженія гармоничности физическаго развитія является гимнастика, она же является

единственнымъ изъ физическихъ занятій, дающимъ возможность варіировать, по произволу, вліяніе на психическія качества человека. Остальныя физическія занятія, фронтъ, танцы, фехтованіе, верховая ѣзда, плаваніе и ручной трудъ, преслѣдуютъ главнымъ образомъ задачу физическаго образованія, вырабатывая необходимые профессиональныя навыки и умѣніе пользоваться этими навыками; эти занятія, хотя и содѣйствуютъ общему физическому и психическому развитію, но не имѣютъ той гибкости, той примѣнимости къ обстоятельствамъ и намѣченнымъ цѣлямъ, какъ гимнастика, главной задачей которой и является служить коррективомъ количества и качества работы, доставляемой отдѣльнымъ органомъ, коррективомъ вырабатывающихся простѣйшихъ навыковъ и, отчасти, даже коррективомъ количества и качества работы, доставляемой отдѣльнымъ психическимъ свойствамъ.

Отсюда мы видимъ, какое важное значеніе имѣетъ постановка физическихъ занятій вообще и соотвѣтствующая постановка гимнастики въ частности.

До новѣйшаго времени, цѣлью физическаго воспитанія и обученія у всѣхъ народовъ и во всѣ времена была выработка воина. У древнихъ народовъ къ воинскому дѣлу готовилось все подростящее поколѣніе касты воиновъ, или дѣти, всѣхъ поголовно, свободныхъ гражданъ; такъ было и у римлянъ, а изъ грековъ—у спартанцевъ. У всѣхъ этихъ народовъ физическое воспитаніе и обученіе состояло: въ закаливанія, упражненіяхъ развивающихъ силу, ловкость и выносливость; обученіи владѣнію оружіемъ и конемъ; упражненіи въ преодоленіи препятствій и обученіи плаванію. Въ средніе вѣка, во времена рыцарства—въ средѣ рыцарей, при поднятіи значенія городскихъ общинъ—въ средѣ этихъ общинъ, во время веденія войнъ наемными войсками—среди воинскихъ братствъ и ланскнехтовъ—цѣль оставалась та же, и осуществлялась тѣми же приѣмами. Только эллины времени процвѣтанія Греціи, и притомъ преимущественно іоническія племена, помимо цѣли—воспитанія воина, требуютъ отъ физическаго воспитанія и достиженія другой цѣли—

воспитанія гармонично прекраснаго тѣла, достойной оболочки гармонично-прекрасной души.

Для достиженія этой второй цѣли, ими вводится рядъ новыхъ упражненій, производимыхъ въ голомъ видѣ, чтобы руководители могли слѣдить, какъ за изяществомъ производимыхъ движеній, такъ и за постепеннымъ развитіемъ, подъ вліяніемъ упражненій, мышц и всѣхъ частей тѣла. Этотъ рядъ упражненій названъ ими гимнастикой; «гимность» — голый, «гимнастика» — система упражненій, производимыхъ въ голомъ видѣ.

Эпоха веденія войнъ наемными войсками, начавшаяся въ сущности уже со временъ упадка римской имперіи, и окончательно водворившаяся съ паденіемъ рыцарства, устранила необходимость выработки изъ подрастающаго поколѣнія гражданъ-воиновъ, бойцовъ, и отвяла такимъ образомъ цѣль общаго воспитанія физическими упражненіями. Средніе вѣка, съ господствующей идеей аскетизма, не допускали мысли объ эллинской цѣли физическаго воспитанія — достиженія гармоничной красоты тѣла, заслонивъ, такимъ образомъ, отъ дальнѣйшихъ поколѣній и эту цѣль систематическихъ физическихъ упражненій.

Новая цѣль физическаго воспитанія, физическими упражненіями достигнуть здороваго и правильнаго развитія человѣческаго организма, сознавалась только немногими, да и то людьми недостаточно свѣдущими, чтобы выработать соотвѣтствующую, законченную систему физическихъ упражненій.

Наиболѣе выдающимся, имѣвшимъ практическое значеніе, сочиненіемъ по физическому воспитанію, за этотъ періодъ, является трудъ Христофа Фридриха Гутсмута «Гимнастика для ювоншества», вышедшая въ 1793 году: это первое практическое руководство по гимнастикѣ, послужившее основаніемъ всѣхъ послѣдующихъ учебниковъ. Но Гутсмутъ не далъ въ своей гимнастикѣ законченнаго предмета школьнаго обученія. Метода онъ не выработалъ. Онъ далъ огромное количество упражненій и предоставилъ дилетантскую свободу учителю. Поэтому, какъ увидимъ ниже, гимнастика Гутсмута скоро измѣнила свой видъ и выработалась у его послѣдователей въ «акробатику»¹⁾.

¹⁾ Тѣлесныя упражненія, какъ предметъ преподаванія — лекціи на педагогическихъ курсахъ А. Д. Бутовскаго.

Это вырожденіе въ атлетику замѣтно уже у его послѣдователей, распространителей гимнастики Гутсмута по всей западной Европѣ: Аморова (во Франціи) и Кліаса (въ Швейцаріи, Англии и Италіи); въ болѣе рациональномъ видѣ, принципы гимнастики Гутсмута сохраняются въ открытомъ въ Копенгагенѣ Нахтегалемъ, ученикомъ Гутсмута, гимнастическомъ институтѣ; откуда эта гимнастика, обработанная еще П. Г. Лингомъ, передана въ Швецію, гдѣ окончательна на практикѣ выработана Лингомъ и его послѣдователями въ шведскую гимнастику.

Система физическихъ упражненій Гутсмута, основной идеей которой было гармоничное развитіе организма и проистекающая изъ такого развитія устойчивость организма, т.-е. здоровье, не могла въ неискаженномъ видѣ получить быстрого распространенія; для того, чтобы примѣненіе физическихъ упражненій, въ физическомъ воспитаніи получило быстрое распространеніе, надо, чтобы идея необходимости этихъ упражненій, не только въ физическомъ, но и въ нравственномъ воспитаніи, проникла въ народную массу; необходимо, чтобы цѣль, къ которой стремится это физическое воспитаніе, была ясна для массы и чтобы масса, сочувствуя этой цѣли, была готова, для достиженія ея, побѣдить свою инерцію. Для этого нуженъ очень сильный мотивъ, основанный на какомъ-нибудь общемъ всей массѣ чувствѣ. Такимъ чувствомъ вновь оказался патриотизмъ, мотивомъ—необходимость дать отпоръ врагу, а ясно сознаваемой цѣлью физическаго воспитанія—опять оказалась необходимость создать воиновъ-бойцовъ.

По условіямъ Тильзитскаго мира, численность прусскихъ войскъ была значительно сокращена (до 42000); вся Пруссія стонала подъ игомъ окупаціонныхъ отрядовъ наполеоновскихъ войскъ и тѣхъ поборовъ людьми, деньгами и припасами, которые дѣлались для похода Наполеона въ Россію; проходящіе черезъ Пруссію многочисленныя наполеоновскія войска притѣсняли и обижали жителей. Въ сердцахъ пруссаковъ накопилась ненависть къ притѣснителямъ, зарождался сильный подъемъ патриотическаго чувства.

Прусское правительство, желая имѣть возможность, въ под-

ходящій моментъ, располагать возможно бѣльшимъ количествомъ обученныхъ ратному дѣлу людей, превратила свои долгосрочныя войска въ кадры, черезъ которые проходилъ перемѣнный составъ, съ наивозможно короткимъ, необходимымъ только для элементарнаго обученія, срокомъ службы, и создаетъ новыя категоріи войскъ, формируемыя въ случаѣ военныхъ дѣйствій—ландверъ и ландштурмъ, въ которыхъ числится все мужское населеніе, годное для ношенія оружія. Вся Пруссія покрывается сѣтью тайныхъ патріотическихъ обществъ; повсемѣстно организуются стрѣлковыя общества, имѣющія военную организацію и обучающіяся строю; повсемѣстно начинаетъ чувствоваться необходимость, помимо чисто воинскихъ упражненій, еще и упражненій подготовительныхъ, развивающихъ мощь тѣла, а вмѣстѣ съ тѣмъ и духа, дѣлающихъ человѣка сильнѣе, ловчѣе и выносливѣе, а слѣдовательно рѣшительнѣе, отважнѣе и настойчивѣе.

Это движеніе изъ Пруссіи распространяется въ сосѣднія сѣверо-германскія государства, вызывая и тамъ тѣ же стремленія, то же сознаніе необходимости физическаго воспитанія юношей, будущихъ воиновъ. Почва для быстрого распространенія обученія гимнастикѣ во всѣхъ сѣверныхъ нѣмецкихъ государствахъ была подготовлена. Зарождающіяся идеи объединенія Германіи, пангерманизма и германскаго милитаризма, сильно способствуютъ этому распространенію. Этимъ моментомъ удачно воспользовался Фридрихъ Людвигъ Янъ.

Въ 1811 г. въ Берлинѣ, Янъ, послѣ усиленныхъ хлопотъ, получилъ разрѣшеніе образовать «Turnverein»—Гимнастическое общество.

Янъ былъ хорошо знакомъ съ трудами Гутсмута, но онъ, съ одной стороны, не былъ такъ свѣдуецъ по вопросу фізіологическаго вліянія физическихъ упражненій на внутренніе органы, съ другой—онъ не былъ послѣдователемъ Гутсмута, стремившагося, путемъ физическаго воспитанія, постепенно достигнуть гармоничнаго развитія здороваго и сильнаго организма;—онъ былъ патріотъ, который видѣлъ задачу физическаго воспитанія и обученія въ подготовкѣ воина, бойца за отечество, и, притомъ, въ возможно короткое время.

Воину, по его мнѣнію, нужна сила плечевого пояса, для вла-

дѣнія оружіемъ—онъ придумываетъ и вводитъ два новыхъ снаряда, «реккъ» (турникъ) и «барренъ» (параллельные бруссы), на которыхъ всѣ упражненія дѣлаются на упорѣ и подвѣсѣ.

Воину нужна ловкость, рѣзительность, находчивость и безбоязненность, и вотъ на этихъ новыхъ снарядахъ начинаютъ продѣлываться самыя сложныя, головоломныя упражненія; съ этою же цѣлью его послѣдователь, Ейзелейнъ вводитъ и «боккъ» (ковзель). Этими же упражненіями достигается и другое—они даютъ быстрые и наглядные, результаты: мускулы рукъ и груди сильно развиваются; упражняющійся видимо отличается силой и ловкостью, производимыхъ имъ на снарядахъ упражненій—это привлекаетъ новыхъ и новыхъ послѣдователей, новыхъ, быстро подготовляемыхъ, бойцовъ за отечество.

Воину нужна дисциплина, онъ долженъ быть приученъ къ движенію и дѣйствию въ строю—въ массѣ; Янъ и Ейзелейнъ вводятъ порядковыя упражненія, вводятъ вольныя движенія, производимыя не по вольному подсчету, а въ тактъ, подъ музыку, или пѣніе.

Нѣмцы любятъ бесплатныя, или, по крайней мѣрѣ, возможно дешевыя удовольствія — празднества разныхъ «ферейновъ», — Янъ и Ейзелейнъ, а за ними и ихъ послѣдователи, устраиваютъ гимнастическія празднества, на которыхъ поражаютъ зрителей сложностью, красотою и разнообразіемъ показываемыхъ упражненій, подъ звуки музыки, играющей патріотическіе мотивы, или пѣніе хоромъ патріотическихъ пѣсень. Въ результатѣ, конечно, присоединеніе ряда новыхъ адептовъ. Но зато упражненія форсируются — надо быстро развить сильныхъ бойцовъ, надо подготовить эффектные номера, часто для развитія и не нужные, но которыми можно было бы поразить зрителей. Въ результатѣ, форсированное развитіе плечевого пояса, турнерская деформация (эти упражненія получили названіе «турненъ»), и въ чемъ Янъ и его послѣдователи, очевидно, не давали себѣ отчета, или чѣмъ, можетъ быть, даже иногда сознательно пренебрегали, въ своемъ стремленіи быстро выработать бойцовъ — большой процентъ развивающихся у турнеровъ пороковъ сердца.

Такимъ образомъ, народилась и быстро распространилась по всей Германіи нѣмецкая система гимнастики, нѣмецкое

«турнень». Эту гимнастику можно смѣло назвать «патріотической» гимнастикой подготовленія бойцовъ за отечество; въ ней, съ научной точки зрѣнія, есть очень большіе деффекты (чрезмѣрная форсировка, турнерская деформация, большой процентъ пороковъ сердца), но она удовлетворяетъ своему назначенію — образованію бойца, она приноровлена своей показной стороною ко вкусамъ и склонностямъ народа-нѣмцевъ, она уже получила громадное распространеніе въ Германіи — стала національной. Эта гимнастика теперь уже не можетъ быть замѣнена въ Германіи другой, безъ большого ущерба дѣлу постановки тамъ физическаго воспитанія; эта гимнастика стала «нѣмецкой», она можетъ впредь эволюціонировать, т. е. совершенствоваться и даже постепенно видоизмѣняться, но, повторяю еще разъ, ни въ какомъ случаѣ, въ Германіи замѣняема другой системой, быть не можетъ.

Направленіе, которое приняла гимнастика въ Германіи, оказало весьма сильное вліяніе на послѣдователей Гутсмута, Аморова и Кліаса.

Въ 1840 г. Шписъ приспособляетъ эту гимнастику для введенія ея въ школахъ; онъ разбиваетъ ее на возрасты, точно разграничивая допустимыя и недопустимыя въ данномъ возрастѣ упражненія; устанавливаетъ постепенный переходъ отъ болѣе легкихъ и простыхъ упражненій къ болѣе труднымъ и сложнымъ; но система, по существу, остается все та же, съ тѣми же достоинствами и тѣми же недостатками.

Турнерская гимнастика распространилась, безъ всякихъ измѣненій, и въ нѣмецкихъ земляхъ Австріи; въ другія государства западной Европы, Францію, Швейцарію и Италію, наглядно видѣвшіе пользу примѣненія «турнень» въ Германіи, эта гимнастика передалась съ весьма малыми, въ дѣйствительности несущественными, измѣненіями; хотя, конечно, потеряла въ нихъ свой чисто національный, нѣмецкій характеръ и является тамъ просто системой физическаго воспитанія, которая сравнительно легко можетъ быть вытѣснена другой, кажущейся болѣе соответствующей. Въ школахъ Англіи, увлекающейся спортомъ и его значеніемъ въ физическомъ воспитаніи, введенная Кліасомъ гимнастика типа «турнень», получила, до послѣдняго времени,

весьма малое распространіе; вопросъ, о необходимости введенія въ физическое воспитаніе и гимнастики, возникъ тамъ только въ послѣднее десятилѣтіе.

Турнерская гимнастика сильно способствовала дѣлу объединенія и возвышенія Германіи, подготавливая контингентъ сильныхъ, сплоченныхъ и дисциплинированныхъ борцовъ, воодушевленныхъ идеей нѣмецкаго націонализма; понятно, что при стремленіи западныхъ славянъ освободиться отъ нѣмецкаго гнета, и возникновеніи идеи славянскаго объединенія, у нихъ явилась мысль воспользоваться, для достиженія своихъ цѣлей, уже испытаннымъ средствомъ. Появляется сокольская гимнастика, появляются сокольскія гимнастическія общества, появляются слеты соколовъ.

Цѣль гимнастики осталась та же, подготовить контингентъ сильныхъ, сплоченныхъ и дисциплинированныхъ борцовъ, одушевленныхъ одной опредѣленной общей идеей; ясно, что сама гимнастика, по существу, остается одна и та же, тѣмъ болѣе, что любовь къ эффектнымъ зрѣлищамъ у западныхъ славянъ развита еще болѣе, чѣмъ у нѣмцевъ.

Сокола вводятъ у себя нѣмецкое «турнентъ», прибавляя къ нему еще большое количество эффектныхъ, особенно въ массовомъ исполненіи, упражненій булавами и эффектныхъ гимнастическихъ фразы. Гимнастика эта хотя и получила названіе сокольской, но это по существу все то же «турнентъ», со всѣми присущими ему достоинствами и недостатками.

Въ то время, когда вся западная Европа въ стремленіи подготовить бойцовъ вводитъ у себя турнерскую гимнастику, на сѣверѣ, въ Швеціи, нарождается новая система гимнастики, сильно отличающаяся отъ «турнентъ», какъ по составу упражненій, такъ и по имѣющейся въ виду цѣли. Обособленной отъ другихъ государствъ Швеціи нечего было бояться неожиданныхъ осложненій, необходимости быть вынужденной быстро проявить возможно большую военную мощь; она, стоя въ сторонѣ отъ нарождающагося въ государствахъ Западной Европы милитаризма, не такъ нуждалась въ возможно быстрой подготовкѣ бойца; въ ней могла возникнуть и осуществиться гимнастическая система съ иной цѣлью.

П. Г. Лингъ, сознавая важность физическаго воспитанія для здоровья и важное при этомъ значеніе систематическихъ физическихъ упражненій (гимнастики), рѣшаетъ посвятить себя изученію этого вопроса, выработкѣ раціональной, строго научно обоснованной системы и возможному распространенію такой системы въ Швеціи.

Мы уже знаемъ, что Лингъ изучилъ систему Гутсмута подѣ руководствомъ Нахтегала. Вернувшись въ Швецію, онъ углубляется въ тщательное изученіе физиологическаго вліянія разныхъ физическихъ упражненій на органы человѣческаго тѣла, и, на основаніи своихъ изслѣдованій, составляетъ свою систему физическихъ упражненій, имѣющую цѣлью воспитать здоровый, сильный и стойкій человѣческій организмъ.

Съ точки зрѣнія здоровья, здѣсь все принято во вниманіе: и вліяніе отдѣльныхъ упражненій на внутренніе органы, и гармоничное развитіе, не только мускуловъ и костяка, но и совокупности внутреннихъ органовъ, и постепенность этого развитія, соотвѣтственно возрасту, и гармоничная послѣдовательность чередующихся упражненій для разныхъ группъ мышцъ, перемежающихся, послѣ болѣе трудныхъ, возбуждающихъ дѣятельность сердца, упражненій, деривативными, отвлекающими, успокаивающими дѣятельность сердца и регулирующими дыханіе упражнениями. Все обдуманно, все научно обосновано, все стройно и послѣдовательно примѣнено къ практикѣ.

Благодаря настойчивости Линга, и удачной мысли учрежденія центральнаго института гимнастики, гимнастическая система Линга довольно быстро распространилась по всей Швеціи и стала національной шведской гимнастикой.

Такимъ образомъ, до настоящаго времени, по существу, есть только двѣ основныя системы гимнастики: нѣмецкая «турненъ» и шведская; разные по цѣли — разные и по достигаемымъ результатамъ, каждая изъ нихъ имѣетъ свои достоинства и свои недостатки.

О недостаткахъ нѣмецкой системы мы уже говорили, шведскую же въ первоначальномъ ея видѣ, такъ какъ она вышла изъ рукъ Линга, «нѣмецкій физиологъ Дюбоа-Раймонъ не безъ основанія упрекаетъ въ томъ, что она «есть упражненіе муску-

ловъ, а не сѣраго вещества центральной нервной системы: что укрѣпить мускулы она можетъ, но ловко дѣлать сложныя движенія она не научить»¹⁾.

Упрекъ справедливъ, но обратите вниманіе на то, что нѣмецкій фізіологъ судить шведскую гимнастику съ точки зрѣнія цѣли нѣмецкаго «турненъ»,—прямой цѣли воспитать сильнаго и ловкаго бойца, и побочной—научить ловко продѣлывать эффектные головоломныя упражненія; онъ ничего не говоритъ о главной цѣли шведской гимнастики—воспитаніи здоровья.

Въ своемъ курсѣ «тѣлесныхъ упражненій, какъ предметъ преподаванія» читанномъ на педагогическихъ курсахъ, А. Д. Вутовскій, всю свою жизнь посвятившій преимущественно изученію вопросовъ физическаго воспитанія и проведенію возможно рациональной постановки этого воспитанія у насъ въ Россіи, говоритъ: «Турнерскія упражненія имѣютъ цѣлью усвоеніе навыка: шведская гимнастика рассчитана главнымъ образомъ на фізіологическое вліяніе упражненія. Педагогическій образовательный элементъ въ нѣмецкой гимнастикѣ выше, чѣмъ въ шведской.

Но, съ другой стороны, турнерскіе навыки не всегда необходимы и полезны для физическаго развитія. Шведская гимнастика не увлекается рискованными и трудными упражненіями, но представляетъ собою строго выдержанную систему упражненій, безусловно полезныхъ для здоровья и правильнаго развитія упражняющихся».

Хотя за послѣднее время обѣ системы и сильно пошли навстрѣчу другъ другу, нѣмецкая, стараясь примѣнить «турненъ» къ научнымъ принципамъ шведской, а шведская, включивъ рядъ болѣе сложныхъ упражненій, развивающихъ ловкость и безстрашіе, но все же, разныя по своей первоначальной цѣли, обѣ системы сохраняютъ свои характерныя особенности—сохраняютъ, хотя и въ меньшей степени, свои прежніе недостатки.

Казалось бы, что при возникновеніи у насъ вопроса о введеніи системы гимнастики, слѣдовало бы создать свою гимнастику, совмѣщающую все хорошее изъ обѣихъ системъ, стремящуюся къ объединенной цѣли; воспитанію здороваго, сильнаго и

¹⁾ А. Д. Вутовскій: „Лекція, читанныя на педагогическихъ курсахъ“.

ловкаго, а потому рѣшительнаго и смѣлаго человѣка, представляя, параллельно идущимъ воинскимъ упражненіямъ, выработать у него серію навыковъ, необходимыхъ бойцу-воину.

Вѣдь въ самомъ дѣлѣ, не чрезвычайное развитіе плечевого пояса, не турнирская деформация дѣлаютъ современнаго воина; эти аномалии дѣлаютъ человѣка только ловкимъ на турникѣ и параллельныхъ брусьяхъ, давая ему возможность продѣлывать на этихъ снарядахъ поразительныя упражненія; но посмотрите на типичнаго турнера въ обыденной жизни: несоответственно сильное развитіе мускуловъ плечевого пояса, вслѣдствіи чего этотъ поясъ становится мало подвижнымъ, руки немного оттопыренныя отъ туловища, плечи приподнятыя и поданныя впередъ, верхняя часть груди вдавненная, спина, обнаруживающая склонность къ сутуловатости — развѣ это фигура ловкаго человѣка? развѣ это фигура, желательная для воина? Вѣдь такой человѣкъ можетъ, дѣйствительно, быть ловокъ только на своихъ специальныхъ снарядахъ; а это умѣніе ему на полѣ брани не пригодится.

Но можетъ быть пригодится не ловкость его, а сила его плечевого пояса? И это нѣтъ; современное оружіе не такъ тяжело-вѣсно, чтобы требовать ненормальнаго развитія плечевого пояса, главное, что теперь требуется отъ воина, это выносливость, а наиболѣе выносливымъ будетъ человѣкъ здоровый, физически гармонично развитый; онъ же, при наличности у него достаточнаго количества элементарныхъ полезныхъ навыковъ и умѣній быстро и цѣлесообразно сочетать ихъ, будетъ, безспорно, и самымъ ловкимъ.

Итакъ, цѣлью нашей гимнастики желательно было бы видѣть воспитаніе гармонично развитого, сильнаго и ловкаго человѣка. Гармоничное развитіе является задаткомъ здоровья, а ловкость дѣлаетъ человѣка рѣшительнымъ и смѣлымъ.

Для этого нѣтъ надобности и въ такой сложной, по количеству детальнаго упражненій, гимнастикѣ, какъ шведская, примѣненіе которой затрудняется, именно, чрезчуръ детальною ея разработкой.

Въ настоящее время у насъ въ Россіи физическое воспитаніе и обученіе прочно поставлены только въ военно-учебныхъ заведеніяхъ, въ нѣмецкихъ церковныхъ школахъ и въ войскахъ.

Въ нѣмецкихъ церковныхъ школахъ, экстернатѣ, физическое воспитаніе и обученіе поставлены по образцу германскихъ экстернскихъ школъ, и нѣмцы педагоги, конечно, ввели тамъ и свое излюбленное нѣмецкое «турченъ».

Въ военно-учебныхъ заведеніяхъ, интернатѣ, физическое воспитаніе и обученіе распадается на: 1) опредѣленные гигиеническія условія жизни, соответственное распредѣленіе дня, систематическое закаливаніе, питаніе достаточное, но не чрезмѣрное и притомъ соответствующее по составу; и 2) физическія упражненія, которыя въ свою очередь распадаются на: а) уроки фронта, фехтованія, рубки, верховой ѣзды, плаванія, танцевъ, ручного труда и гимнастики, въ свободное время спортивные игры на воздухѣ и б) военныя прогулки и прогулки по программѣ Бадень-Пауэля.

Вопросъ о гигиеническихъ условіяхъ жизни въ нашихъ военно-учебныхъ заведеніяхъ разработанъ подробно и весьма обстоятельно, въ соответственныхъ отдѣлахъ инструкціи по воспитательной и хозяйственной части. Въ этомъ отношеніи можно только пожалѣть, что не всѣ военно-учебныя заведенія расположены внѣ скученности городскихъ центровъ; но заведенія эти, съ одной стороны, прикованы къ этимъ уже имѣющимся, дорого стоящими помѣщеніями, а съ другой стороны, и необходимостью привлечь соответствующій, преподавательскій составъ.

Уроки фронта, фехтованія, рубки, верховой ѣзды и плаванія, преслѣдуя задачу выработки профессиональных, необходимыхъ для будущихъ офицеровъ умѣній, въ то же время имѣютъ цѣлю и выработку соответственныхъ нравственныхъ качествъ: развитіе духа военной дисциплины (преимущественно фронтъ), развитіе безстрашія и смѣлости (преимущественно фехтованіе, верховая ѣзда и плаваніе), развитіе настойчивости и силы воли (преимущественно верховая ѣзда, при которой всадникъ долженъ покорять своей волѣ живое существо—лошадь), развитіе рѣшительности и быстроты реакціи (преимущественно фехтованіе). Уроки танцевъ, помимо цѣли выучить опредѣленнымъ танцамъ, производимымъ въ темпъ и въ ритмъ, имѣютъ еще непосредственную цѣль, выработать умѣніе координировать движенія, выработать свободную и непринужденную манеру держать себя.

Уроки ручного труда имѣютъ цѣлью, не столько научить какому-нибудь ремеслу, сколько нравственную пользу отъ этихъ занятій: выработку терпѣнія, аккуратности и настойчивости, а также сознательнаго отношенія къ ремесленному труду вообще.

Каждое изъ этихъ занятій имѣетъ, конечно, и физическое воспитательное значеніе, влія на физическое развитіе той или другой группы мышцъ и на развитіе тѣхъ или другихъ координацій движеній, но это физически-воспитательное вліяніе не является ихъ прямой цѣлью; ихъ прямая цѣль—развитіе определенныхъ профессиональныхъ навыковъ (выучка). Измѣнять составъ этихъ упражненій для гармоничнаго физическаго развитія обучающихся невозможно такъ же, какъ невозможно на этихъ урокахъ развитіе у обучающагося стройной совокупности элементарныхъ полезныхъ навыковъ; этотъ существенный пробѣлъ долженъ быть пополненъ гимнастикой.

Гимнастика должна, не только дать все то, чего не даютъ остальные виды производимыхъ въ заведеніи физическихъ упражненій, но должна и подготовить обучающихся къ другимъ видамъ физическихъ упражненій, развивая соотвѣтственную совокупность элементарныхъ полезныхъ навыковъ.

Такимъ образомъ, задача гимнастики является чрезвычайно обширной, но главнымъ основнымъ, предъявляемымъ къ ней требованіемъ, которое неизмѣнно должно господствовать надъ всѣми остальными, это неуклонное стремленіе къ гармоничному физическому развитію, обуславливающему физическую мощь, стойкость и здоровье организма.

Что пользы въ томъ, если мы, великолѣпно развивая плечевой поясъ, какъ въ турнерской гимнастикѣ, одновременно разовьемъ и гипертрофію сердца, или хотя бы только повредимъ правильность иннерваціи сердца, сдѣлаемъ его легко возбудимымъ. Вѣдь человекъ, страдающій порокомъ сердца или, вслѣдствіи легкой возбудимости сердца, скорымъ наступленіемъ одышки, не пригоденъ для утомительныхъ переходовъ военнаго времени; не пригоденъ, какъ разъ, въ критическіе моменты крайнихъ напряженій, атаки или штурма, когда, вслѣдствіи одышки и усиленнаго сердцебіенія, наступившихъ отъ утомленія и нрав-

ственного волненія, такой человекъ является физически и нравственно безсильнымъ, немощнымъ.

Съ работой на снарядахъ, дѣйствующихъ на сердце, какъ реккъ и параллельные брусья, надо быть очень осторожнымъ, особенно съ молодыми, еще развивающимися организмами.

При обширности задачи гимнастическихъ упражненій и томъ незначительномъ количествѣ времени, которое для нихъ отводится, ошибочно усложнять эту задачу добавочными требованіями, уже удовлетворяемыми въ другихъ видахъ физическихъ упражненій — производство упражненій въ ритмъ и темпъ есть принадлежность уроковъ танцевъ; производство гимнастическихъ упражненій въ ритмъ и въ темпъ слѣдовало бы допускать только въ видѣ исключенія, когда какое-нибудь движеніе уже выработано до совершенства во всѣхъ его деталяхъ. Выучиваніе въ ритмъ и въ темпъ сложныхъ гимнастическихъ фразъ отнимаетъ много времени, а пользы приноситъ мало, такъ какъ чисто исполняться эти фразы будутъ только тогда, когда производство ихъ будетъ выработано до автоматизма, когда полностью будетъ выработанъ навыкъ всей фразы, навыкъ, впоследствии не нужный, и мало способствующій развитію ловкости вообще; такъ какъ ловкость состоитъ въ цѣлесообразномъ, умѣломъ и быстромъ комбинированіи элементарныхъ навыковъ, а не въ воспроизводствѣ хотя бы и сложнаго, но усвоеннаго до автоматизма комбинированнаго движенія.

Въ этомъ отношеніи хотѣлось бы, чтобы и повѣрочные смотры носили нѣсколько иной характеръ — а именно, чтобы заведенія не были заранее предупреждены о тѣхъ совокупностяхъ движеній, гимнастическихъ фразахъ, которыя имъ придется продѣлывать на смотре, а исполняли бы на смотре, конечно менѣе сложныя, но вполне неожиданныя для нихъ, а потому заранее и не подготовленныя, комбинаціи движеній. Только въ такомъ случаѣ и можно будетъ судить о развитіи у обучающихся ловкости.

Намъ кажется, что гимнастика въ настоящее время нѣсколько уклонилась отъ прямой своей цѣли, чему не мало способствуетъ неправильное, по существу, названіе «урокъ гимнастики»; это названіе поневолѣ наводитъ на мысль, что на занятіяхъ гим-

настикой надо чему-то научить, что может впоследствии быть прѣконтролировано; а между тѣмъ, по нашему, гимнастика является предметомъ физическаго образованія только постольку, поскольку она попутно вырабатываетъ простѣйшіе навыки и умѣніе ими пользоваться, главная же цѣль гимнастики гармоничное воспитаніе организма. Въ виду этого правильнѣе было бы эти занятія называть просто «гимнастическими занятіями» или «упражненіями», отнюдь не присовокупляя къ нимъ термина «урокъ».

Въ виду важнаго физически-воспитательнаго значенія гимнастики, хотѣлось бы, чтобы занятія эти происходили не два, въ крайнемъ случаѣ три раза въ недѣлю, а ежедневно, хотя бы въ теченіе 30 и даже 20 минутъ, чего достаточно, при умѣлости руководителя, чтобы продѣлать нѣкоторую законченную совокупность гимнастическихъ упражненій, способствующихъ гармоничному развитію упражняющихся.

Составъ этихъ упражненій долженъ быть иной, чѣмъ у Яна, который задавался цѣлью, во что бы то ни стало, въ возможно короткое время, выработать бойца; иной, чѣмъ у соколовъ, смотрящихъ на гимнастику, какъ на средство для объединенія славянства и подготовки контингента борцовъ противъ нѣмецкаго засилія; иной, такъ какъ цѣль гимнастики въ военно-учебныхъ заведеніяхъ иная: воспитаніе здороваго и выносливаго организма и развитіе у упражняющихся ловкости; задача же развитія, необходимыхъ для будущаго офицера качествъ и навыковъ, сосредоточивается не только на остальные роды физическихъ занятій, но, что касается нравственныхъ качествъ, должна быть главной цѣлью всего воспитанія и обученія.

Въ военныхъ училищахъ, ко всѣмъ высказаннымъ нами требованіямъ, присоединяется еще одно категорическое требованіе—подготовить будущихъ офицеровъ-инструкторовъ гимнастики; это категорическое требованіе обуславливаетъ необходимость производства въ училищахъ войсковой гимнастики. Хотя въ училищахъ мы имѣемъ дѣло съ болѣе взрослыми молодыми людьми, съ уже значительно окрѣпшимъ организмомъ, но все же не слѣдуетъ упускать изъ вида, что эти организмы еще находятся въ періодъ роста, а потому, примѣняя въ училищахъ войсковую

систему гимнастики, надо быть очень осторожнымъ, чтобы вмѣсто пользы, не принести вреда.

Военныя прогулки имѣютъ большое военно-воспитательное значеніе. Прогулки по программѣ Баденъ-Пауэля имѣютъ цѣлью развить любовь къ развѣдчицъ дѣлу и выработать навыки и умѣнія, необходимые будущимъ офицерамъ-развѣдчикамъ и руководителямъ развѣдчицкими занятіями. Какъ тѣ, такъ и другія прогулки имѣютъ значеніе въ смыслѣ втягиванія въ продолжительную ходьбу и въ смыслѣ продолжительнаго пребыванія на свѣжемъ воздухѣ (т. е. гигиены).

Въ числѣ физическихъ упражненій, желательно было бы видѣть и военную гимнастику, состоящую въ преодолѣніи, какъ безъ оружія, такъ и съ оружіемъ, естественныхъ и искусственныхъ препятствій, которыя обучающемуся придется преодолевать въ военное время. Для этихъ занятій необходимо устройство военно-гимнастическихъ городковъ, на которыхъ имѣлись бы не только заборы, изгороди, стѣнки и рвы, но и искусственные препятствія, устраиваемыя войсками: шахматныя колья, проволочныя загражденія, волчьи ямы и т. п., и имѣлся бы матеріалъ, необходимый для преодолѣнія этихъ препятствій.

Къ сожалѣнію, устройство такихъ городковъ требуетъ довольно обширнаго мѣста и стоитъ дорого, если не возвести ихъ саперными частями, спеціально командированными на данное мѣсто, для практики въ возведеніи искусственныхъ препятствій. Возведеніе такихъ городковъ доступно, такимъ образомъ, только цѣлымъ гарнизонамъ и лагернымъ расположеніямъ, но пользоваться ими могли бы и военно-учебныя заведенія.

Вопросъ о физическихъ занятіяхъ въ войскахъ разрѣшается на тѣхъ же основаніяхъ, какъ и о физическихъ занятіяхъ въ военно-учебныхъ заведеніяхъ; занятія эти такъ же раздѣляются на занятія по физическому образованію, имѣющія цѣлью выработать профессиональныя военныя навыки, и на занятія для физическаго воспитанія и развитія ловкости.

Но въ войскахъ мы имѣемъ дѣло съ уже взрослыми, окрѣпшими людьми, организмъ которыхъ можетъ безнаказанно пере-

носить гораздо большія напряженія; въ войскахъ является требованіе достигнуть опредѣленныхъ результатовъ въ короткій одногодичный срокъ; въ войскахъ мы, именно, должны стремиться, подобно Яну, въ возможно короткій срокъ выработать бойца; наконецъ, въ войскахъ мы можемъ форсировать физическія занятія и потому, что болѣе слабосильные могутъ быть переведены въ нестроевыя роты, или даже совсѣмъ могутъ быть уволены отъ дѣйствительной службы. Понятно, что въ войскахъ всѣ физическія занятія будутъ носить болѣе интенсивный характеръ, чѣмъ въ военно-учебныхъ заведеніяхъ, а гимнастика, не только можетъ, но даже обязательно должна существенно отличаться отъ гимнастики въ военно-учебныхъ заведеніяхъ.

Въ войскахъ усиленная работа на реккѣ и параллельныхъ брусьяхъ принесетъ сравнительно мало вреда.

Что касается обученія гимнастическимъ фразамъ, производимымъ въ ритмъ и въ темпъ, подъ ритмичный подсчетъ или подъ музыку, то и въ войскахъ, какъ въ учебныхъ заведеніяхъ, это обученіе отнимаетъ много времени, а пользы для развитія ловкости приносятъ мало; производство же вообще всѣхъ вольныхъ движеній въ ритмъ и въ темпъ вредно, затрудняя производство еще не вполне усвоенныхъ движеній, и въ то же время, мѣшая своевременному исправленію ошибокъ и неточностей.

Военно-гимнастическіе городки и упражненіе на нихъ въ преодолѣніи искусственныхъ препятствій для войскъ еще болѣе желательны, чѣмъ для военно-учебныхъ заведеній.

Въ настоящее время возникаетъ вопросъ о введеніи физическихъ упражненій въ заведеніяхъ министерства народнаго просвѣщенія.

Физическія упражненія въ гражданскихъ школахъ, казалось, должны были бы преслѣдовать тѣ же цѣли, какъ и въ кадетскихъ корпусахъ: 1) воспитаніе людей здоровыхъ, возможно сильныхъ и ловкихъ, 2) выработку навыковъ, необходимыхъ для будущихъ воиновъ, защитниковъ отечества; хотя второе, конечно, въ меньшей мѣрѣ, чѣмъ въ кадетскихъ корпусахъ—подготовительныхъ школахъ будущихъ офицеровъ.

Такимъ образомъ, система физическихъ упражненій въ гражданскихъ заведеніяхъ должна весьма близко подойти къ системѣ этихъ упражненій въ кадетскихъ корпусахъ. Гимнастика кадетскихъ корпусовъ, какъ система физическихъ упражненій для гармоничнаго развитія организма, выработки элементарныхъ навыковъ и умѣнія ими пользоваться, должна была бы цѣликомъ быть принятой и гражданскими школами; но, такъ какъ гражданскія школы врядъ ли введутъ у себя занятія фронтомъ и фехтованіемъ, то въ гимнастику гражданскихъ школъ слѣдовало бы ввести нѣкоторыя порядковыя упражненія, на манеръ строевыхъ, и приемы фехтованія, хотя бы палками. Если въ данномъ гражданскомъ учебномъ заведеніи нѣтъ преподаванія танцамъ, то слѣдовало бы ввести въ гимнастику и производство нѣкотораго количества движеній, производимыхъ въ ритмъ и въ темпъ.

Заканчивая свою статью, хотѣлось бы высказать пожеланіе, чтобы столь важное физическое воспитаніе и образованіе получило въ Россіи возможно широкое распространеніе, и при этомъ, по возможности, вылилось въ самобытную русскую форму, подсказанную русскимъ здравымъ умомъ, разработанную съ любовью къ этому дѣлу и основательнымъ знаніемъ, не только физиологическаго и психическаго вліянія упражненій, но и характера русскаго народа и его самобытнаго развитія.

М. фонъ-Критъ.

фонъ
МЗ

ПРИНИМАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 1912 г.

НА СТАРЕЙШІЙ ИЗЪ ПЕДАГОГИЧЕСКИХЪ ЖУРНАЛОВЪ

„ПЕДАГОГИЧЕСКІЙ СБОРНИКЪ“,

издаваемый при Главномъ Управленіи военно-учебныхъ заведеній.

48-й годъ изданія.

Выходитъ ежемѣсячно книжками отъ 6 до 10 печатныхъ листовъ.

Въ неофициальной части 1911 года были, между прочимъ, помѣщены статьи: **Я. Н. Ктитаренъ**. Вопросы религіи и морали въ русской художественной литературѣ. **Прот. А. Александровъ**. Къ вопросу о надлежащей постановкѣ уроковъ Закона Божія въ нашей средней школѣ. **А. Д. Бутовскій**. Вопросы школьной гигиены и физическаго воспитанія на международныхъ конгрессахъ въ 1910 году. **Д. Ройтманъ**. Нѣсколько мыслей о наглядномъ (практическомъ) преподаваніи первыхъ началъ астрономіи на низшихъ ступеняхъ школьнаго обученія. **Н. П. Покояло**. Что читать ученикамъ средней школы по исторіи? **В. А. Тереховъ**. Дисциплина и воспитаніе. **Н. Вахтинъ**. О неуспѣвающихъ и лѣнивыхъ дѣтяхъ. Дѣтская Литература. **М. И. Дембовъ**. Духъ школы въ ея историческомъ развитіи. **В. Вольтневичъ**. На поворотной точкѣ въ преподаваніи иностранныхъ языковъ. **А. Варсоевъ**. Отличительныя черты литературы до Гоголя и послѣ Гоголя. **Н. Саввинъ**. Добролюбивъ о воспитаніи и образованіи. **В. Вериацкій**. Самоубійства среди воспитанниковъ военно-учебныхъ заведеній. **Н. С. Дрентельнъ**. Изъ практики физическихъ опытовъ по разнымъ стѣпанамъ общеобразовательнаго курса. **Евг. Лозинскій**. Темпераментъ и его роль въ воспитаніи. Статьи, замѣтки и рецензіи: **Ал. Ник. Острогорскаго**, **П. Ф. Кантерева**, **Н. С. Дрентельна**, **И. И. Полянскаго**, **М. В. Соболева**, **Н. Вахтыва**, **К. Житомірскаго**, **М. Г. Полруженко**, **С. Вернштейна**, **Н. К. Михайловскаго**, **В. Шидловскаго**, **Н. Саввина**, **А. Налимова**, **С. Тракина**, **Евг. Лозинскаго**, **А. С. Азарьова** и друг. Подписная цѣна съ доставкой 5 р. Ингородіиіе адресуютъ въ редакцію: *Сиб. Гуккода пер., д. 11, кв. 11.*

Номера журнала за 1911 годъ разошлись.

Редакторъ **И. С. Симоновъ**.

14208

Цена 50 к.

Во всех книжных магазинах.
У автора: Садовая 26, кв. 26 — только письменно.