



## Материалы по исторіи военной и общей гимнастики.

**М**ы находимся наканунѣ учрежденія главной гимнастическо-фехтовальной школы. Велика и трудна задача этого почтеннаго учрежденія у насъ. Для подготовки офицеровъ-учителей гимнастики и фехтованія, знающихъ кромѣ практики и теорію дѣла, могущихъ устанавливать правильные приемы обученія гимнастикѣ и обсуждать и испытывать на практикѣ усовершенствованія и нововведенія въ области физическаго развитія у насъ и за границей, нуженъ не заурядный запасъ знаній. Поставить новое дѣло, не имѣющее за собою ничего въ прошломъ, сразу на правильный путь—дѣло исключительныхъ способностей, энергіи и основательной предварительной подготовки; къ нашему счастью въ исторіи физическихъ упражненій всего міра накопился достаточный запасъ пракческаго и литературнаго матеріала для сопоставленій, взвѣшиваній и надлежащихъ выводовъ. Надо только ясно опредѣлить цѣль нашей работы и умѣть и желать добросовѣстно разобраться въ предлагаемомъ матеріалѣ. Историческій очеркъ, приводимый ниже, даетъ перечень физическихъ упражненій, практиковавшихся народами міра въ зависимости отъ условій работы, національныхъ особенностей и поставленныхъ цѣлей.

Исторія физическаго развитія указываетъ, что нація, не обращавшія должнаго вниманія на правильную постановку физическаго воспитанія, по требованіямъ разума или природнымъ склонностямъ, вынуждались къ тому горькимъ опытомъ государствен-

ныхъ катастрофъ. Гимнастика—одно изъ главнѣйшихъ средствъ, служившихъ народамъ къ достиженію физическаго, нравственнаго и умственнаго совершенствъ. Основной цѣлью гимнастики всегда должно быть здоровье націи. Она заключаетъ въ себѣ приемы систематической работы всего тѣла (синтетическая), или отдѣльныхъ его частей (аналитическая), съ цѣлью укрѣпленія здоровья, силы и ловкости всего организма (гигіеническая), или отдѣльныхъ мышечныхъ группъ (атлетическая); какъ и всякая отрасль человѣческаго творчества, она имѣетъ свою исторію, ознакомленіе съ которой необходимо во избѣжаніе повторенія прошлыхъ ошибокъ и увлеченій при выработкѣ вѣрнаго пути для установленія раціональной системы физическаго воспитанія и у насъ. Тѣ различія, которыя существуютъ между принятыми въ различныхъ странахъ и у разныхъ народовъ гимнастическими системами, въ значительной мѣрѣ зависятъ отъ національныхъ особенностей и исторической обстановки, опредѣляющихъ цѣль и направленіе физическаго воспитанія. Свѣдѣнія о возникновеніи гимнастики также древни, какъ и исторія человечества.

Во всѣхъ сохранившихся памятникахъ древней культуры есть указанія на существованіе гимнастики. Древнѣйшая китайская книга Конга-Фу заключаетъ въ себѣ иллюстрированную врачебную гимнастику.

Индійская книга *Susruta*, изданная за много вѣковъ до Рождества Христова, представляетъ изъ себя изложеніе врачебной гимнастики. Гимнастика, съ цѣлью развитія здоровья и улучшенія характера націи, извѣстна въ Японіи съ легендарныхъ временъ (2500 лѣтъ).

Съ цѣлью укрѣпить свои мышцы и силу гимнастика имѣла мѣсто у египтянъ за 2000 лѣтъ до Р. Х.; у персовъ, высоко цѣнившихъ силу и ловкость при метаніи стрѣлы и въ борьбѣ, красивую верховую ѣзду и быстроту бѣга, она впервые является средствомъ, воспитывающимъ патріотизмъ и національное самосознаніе, душевную бодрость и терпѣніе. Въ Греціи, родоначальницѣ истинной гимнастики, она особенно процвѣтала во имя гармоніи формъ и пластики движеній; здѣсь она получила впервые правильную организацію, благодаря широтѣ пониманія ея задачъ, служа и понынѣ, для всѣхъ, образцомъ раціональной постановки. Греческіе законодатели предписывали физическія упражненія, какъ главную основу воспитанія юношества. Жизненнымъ идеаломъ каждаго гражданина Греціи были: здоровье, сильное правильное сложеніе,

красивое тѣло съ бодрымъ и живымъ духомъ. Платонъ называлъ хромымъ человѣка, тѣло и душа котораго были не въ одинаковой мѣрѣ развиты. Выдающіеся греческіе философы и ученые: Софокль, Сократъ, Платонъ, Пифагоръ и др. до глубокой старости занимались гимнастикой, сохранили ясность ума, а Пифагоръ получилъ даже призъ на Олимпійскихъ играхъ. Благодаря такому отношенію къ задачамъ физическаго воспитанія, греки рѣзко отличались отъ всѣхъ современныхъ имъ народовъ красотой формъ, стройными легкими движеніями и физической силой. Въ іоническихъ годударствахъ идейная сторона гимнастики преобладала надъ физической. Въ Доридѣ преобладали военныя склонности, а потому и гимнастика носила чисто военный характеръ. Цѣль этой гимнастики возбудить отвагу и рѣшительность, сознательное отношеніе къ своимъ дѣйствіямъ и самообладаніе.

Въ Афинскихъ гимназіяхъ занимались: борьбой, бѣгомъ, прыжками, метаніемъ диска и копья, пращей и стрѣлъ, верховой ѣздой, плаваніемъ, танцами, фехтованіемъ и играми. Въ Спартѣ преобладала военная, направленная, главнымъ образомъ, къ воспитанію воина, для служенія государству: массовыя военныя дисциплинирующія упражненія, фехтованіе, маршировка и упражненія, вырабатывающія физическую силу, стойкость тѣла, ловкость, настойчивость. Заботы объ общемъ здоровьи отходили на второе мѣсто. Быстрота и ловкость вырабатывались быстрымъ бѣгомъ и игрой въ мячъ. Также смотрѣли и римляне; практичный народъ, всю государственную жизнь проведеній въ завоеваніяхъ, смотрѣлъ въ корень дѣла, упразднивъ всю гигиеническую гимнастику Аѳинъ, онъ воспринялъ только то, что могло содѣйствовать развитію силы будущаго воина. Самымъ любимымъ народнымъ развлеченіемъ въ Римѣ были состязанія фехтовальщиковъ; народъ не зналъ большаго удовольствія и называлъ его подарокъ (munus); благодаря этому гимнастика, какъ преимущество сильныхъ, исчезаетъ изъ курса общаго воспитанія молодыхъ и слабыхъ, пріобрѣтая атлетическій характеръ и заботясь о развитіи отдѣльныхъ группъ мышцъ въ ущербъ прочимъ органамъ. За нарушеніе естественной потребности организма, въ правильномъ физическомъ воспитаніи, Римъ расплатился сначала упадкомъ нравовъ, а затѣмъ и гибелью. Средніе вѣка вначалѣ, въ періодъ рыцарства, смотрѣли на дѣло физическаго воспитанія болѣе или менѣе серьезно; до 14-ти-лѣтняго возраста каждый юноша занимался: бѣгомъ, прыжками, верховой ѣздой, плаваніемъ, метаніемъ стрѣлъ и камней, борьбой и,

главнымъ образомъ, фехтованіемъ; съ 14-ти-лѣтняго возраста физическое воспитаніе заканчивалось, и юноша становился оруженосцемъ. Съ паденіемъ рыцарства гимнастика, имѣвшая специальной цѣлью приготовить воина, исчезаетъ, знаменуя собой пробѣлъ въ исторіи человѣческой культуры. Мистическія увлеченія среднихъ вѣковъ заставили пренебрегать тѣломъ—оно слабѣло и вырождалось.

Человѣчество очнулось, знакомясь съ чудными античными произведеніями, въ эпоху Ренессанса. Возрожденію гимнастики народы обязаны, главнымъ образомъ, заботѣ философовъ и ученыхъ. Съ начала XVI столѣтія Рабле, Монтень, Локкъ, Руссо и др. убѣдительно доказывали, что слабое болѣзненное тѣло порабощаетъ душу. Подъ влияніемъ горячей проповѣди, особенно Руссо, въ Германіи, въ концѣ XVIII столѣтія основываются гимнастическія школы (Базедовъ, Зальцманъ) согласно требованіямъ физиологическимъ и историческимъ; въ основу поставлены греческія физическія упражненія. Съ теченіемъ времени подъ направляющими влияніями Фита (1763—1836 гг.) и Гутсъ Мутса (1759—1839 гг.) гимнастика начинаетъ базироваться на умозрительныхъ началахъ и постепенно теряетъ свой естественный практическій характеръ, представляя изъ себя рядъ упражненій, построенныхъ какъ бы по системѣ рѣшенія математическихъ задачъ на сочетаніе. Тѣмъ не менѣе изъ научныхъ основъ этой школы, со временемъ развивается настоящая педагогическая гимнастика сначала въ Германіи, а затѣмъ и Швеціи. Фитъ находить, что цѣль тѣлесныхъ упражненій—производить всѣ движенія и проявлять въ человѣческомъ организмѣ силы, служація для его всесторонняго, соответственнаго усовершенствованія.

Примѣняемая имъ гимнастика вполнѣ соответствовала требованіямъ школьной гимнастики. Онъ отличаетъ гимнастическія упражненія (борьба, бѣгъ, ходьба, прыжки, лазанье, уравниваніе тѣла и плаваніе) отъ рыцарскихъ упражненій (танцы, верховая ѣзда, вольтижировка и фехтованіе); гимнастическія упражненія онъ, кромѣ того, подраздѣляетъ на простыя (отдѣльныхъ частей: головы, туловища и конечностей) и сложныя (комбинаціонныя). Гутсъ Мутсъ находить, что тѣлесныя упражненія имѣютъ влияніе главнымъ образомъ на здоровье тѣла и вмѣстѣ съ тѣмъ на веселое расположеніе духа, на закалываніе тѣла, на развитіе мужества, на силу и ловкость, содѣйствующія большому присутствію духа и храбрости, на возвышеніе дѣятельности тѣла, а вмѣстѣ съ

тѣмъ и на усиленную дѣятельность духа, на хорошее развитіе тѣла и красоту души, на болѣе тонкую воспріимчивость души, а вмѣстѣ съ тѣмъ на возвышеніе умственныхъ силъ.

По мнѣнію Гутсъ-Мутса, гимнастика и особенно подвижныя игры развиваютъ національный духъ и чувство патріотизма; его система требовала занятій: прыжками, ходьбой, бѣгомъ, метаніемъ диска, копья и камней, борьбой, лазаніемъ по шесту и канату; уравниваніемъ на узкомъ упорѣ, хожденіемъ на ходуляхъ и по бревну, упражненіемъ на доскѣ и качеляхъ, плаваніемъ, маршировкой и упражненіями въ подниманіи и перенесеніи тяжестей. Система Фита и Гутсъ-Мутса не пользовалась въ Германіи заслуженнымъ вниманіемъ до нашествія Наполеона и Іенскаго пораженія. Громъ грянулъ, и Пруссія, а за ней и другія германскія государства взялись за умъ. Прусскій патріотъ Фридрихъ Янъ (1778—1852 гг.), скорбя душой объ униженіяхъ отечества, возымѣлъ намѣреніе возродить упавшій духъ народа, {укрѣпить вѣру въ свои силы, поднять физическую мощь и объединить всѣхъ противъ общаго врага. Учреждая для этого гимнастическія общества и собранія, онъ, повидимому, думалъ, что чѣмъ сложнѣе и труднѣе упражненія, тѣмъ больше они должны содѣйствовать развитію силъ упражняющагося и больше его дисциплинировать; не удовлетворяясь системою Гутсъ-Мутса, онъ ввелъ въ употребленіе большее число аппаратовъ (параллельныя брусья и турникъ). Болѣе простыя упражненія (бѣгъ, борьба, метаніе и пр.) оставлены въ сторонѣ, всѣ упражненія приняли болѣе акробатическій характеръ, потеряли въ послѣдовательности, постепенности и опредѣленности цѣли. Самъ по себѣ сильный борецъ онъ искажилъ научный смыслъ гимнастической системы Фита и Гутсъ-Мута, перевелъ ее на чисто военную систему, сузивъ цѣль ее и сдѣлавъ ее пригодной только для сильныхъ и здоровыхъ, а недостатокъ свободнаго мѣста въ казармахъ возродилъ стремленіе искусственнымъ сопротивленіемъ гимнастическихъ аппаратовъ замѣнить сложныя естественныя упражненія. Детальнымъ анализомъ полученныхъ такимъ образомъ сложныхъ движеній онъ ввелъ въ подготовительную гимнастику массу бесполезныхъ, а подчасъ и вредныхъ упражненій для отдѣльныхъ группъ мышцъ (обративъ особенное вниманіе на параллельныя брусья, турники, кобылы и пр.), придавшихъ вѣмецкой гимнастикѣ специфическій характеръ, сохранившійся и до настоящаго времени, затемняющей истинный смыслъ основныхъ цѣлей гимнастики, подкупая поверхностнаго {наблюдателя кра-

сотой и силой нѣкоторыхъ сложныхъ, чисто акробатическихъ упражненій, совершенно бессмысленныхъ съ фвізіологической точки зрѣнія и вредныхъ для людей средняго и слабого сложенія. Объясненія этому необходимо искать въ исключительности политическаго положенія послѣ разгрома Наполеона. Главная заслуга этихъ реформаторовъ заключается въ ихъ стремленіи воспитать въ народѣ чувство патріотизма проведеніемъ чисто національной гимнастики, имѣвшей главной своей задачей воспитать волю, дисциплинировать и направить ее къ достиженію узко опредѣленной цѣли въ кратчайшій срокъ; забота о здоровьи націи при этомъ отходила на послѣдній планъ. Шписъ съ 1848 года, продолжая работу Яна, ввелъ кромѣ того трапеціи, лѣстницы, упражненія съ гирями и т. д. Работая въ Швейцаріи, онъ главное вниманіе обратилъ на приспособленіе къ требованіямъ школы упражненій нѣмецкой гимнастики Яна, прибавивъ къ этому указанія Песталоцци и нѣкоторыя приготовительныя элементарныя движенія къ военнымъ упражненіямъ; получила масса упражненій, отовсюду понадерганныхъ, но найти въ нихъ послѣдовательность и сознательное стремленіе къ опредѣленной цѣли нельзя. Въ то время какъ въ Германіи разрабатывали систему Янъ-Шписса, методъ-Гутсъ-Мутса распространялся главнымъ образомъ его сочиненіями, которыя были переведены на нѣсколько языковъ, благодаря чему эта система легла въ основу гимнастики многихъ другихъ странъ. Главными ея распространителями явились: Аморось во Франціи, Кліась въ Швейцаріи, Франціи, Англіи и Италіи, Нахтегаль къ Даніи и Лингъ, какъ ученикъ Нахтегалья, въ Швеціи. Въ настоящее время въ Германіи, Австріи и Швейцаріи имѣетъ широкое распространеніе система гимнастики Вюртембергскаго профессора Егера, стремящагося ввести способъ физическаго воспитанія, примѣнявшійся въ классической древности (у грековъ), но здѣсь же однако мы видимъ и упражненія на аппаратахъ; такая смѣсь, какъ говоритъ профессоръ Лесгафтъ, неособенно выгодна, ибо приноситъ съ собою лишнія безцѣльныя или истощающіяся упражненія нѣмецкой системы. Основныя задачи Егера—развить физическую силу и ловкость. Особенность его системы—упраженія съ палками. Въ Германской арміи нынѣ приняты методъ шведской системы Линга, съ присоединеніемъ нѣкоторыхъ упражненій Гутсъ-Мутса, заимствованный Ротштейномъ. Во Франціи гимнастика никогда не стояла на началахъ національныхъ; основанная испанцемъ, усовершенствованная швейцарцемъ на германскихъ началахъ, она вдохновлялась, особенно

последнее время, научными принципами шведской гимнастики и всегда носила характер неопределенный и бессистемный. Съ 1852 года подъ Парижемъ основана нормальная военная школа гимнастики и фехтованія, но широкое сравнительно распространение гимнастика получила только послѣ погрома 1870 года, когда она была введена обязательнымъ предметомъ національнаго воспитанія, но и до сихъ поръ она еще не стоитъ на твердыхъ научныхъ основахъ. Въ Англии гимнастика всегда служила основой обязательнаго для всѣхъ правильнаго домашняго физическаго воспитанія и не составляла особаго предмета школьнаго обученія. Прикитичная нація обратила особенное вниманіе на свое физическое развитіе одновременно съ зародившимся стремленіемъ къ всемірному господству. Сосредоточивъ главное вниманіе на подвижныхъ играхъ, взявъ за образецъ древнюю Грецію, она тѣмъ самымъ пошла прямымъ путемъ къ достиженію здоровья націи, ставя именно эту задачу въ основу своего физическаго воспитанія, не увлекаясь гимнастикой, какъ искусствомъ для искусства. Въ глазахъ большинства англійскихъ наставниковъ главная задача воспитанія заключается въ образованіи воли. Въ Англии на подвижныхъ играхъ основано все физическое воспитаніе. Игрѣ предшествуютъ физическія упражненія, содѣйствующія умѣнью владѣть собою и развитію ловкости и силы. Въ англійскихъ школахъ на физическое образованіе тратится половина всего времени, результатомъ является независимость, рѣшительность, увѣренность въ своихъ силахъ и дѣйствіяхъ, и опредѣленность въ стремленіяхъ. Въ 1840 году Фюллеръ написалъ трактатъ о леченіи гимнастикой многихъ болѣзней, даже чахотки, и тѣмъ положилъ начало широко развившейся, особенно въ Швеціи, врачебной гимнастикѣ. Высшаго сравнительно развитія, съ научной точки зрѣнія, гимнастика достигла въ Швеціи; основателемъ ея былъ извѣстный Лингъ, ученикъ Гусь-Мутса и Нахтегала (1776—1839 гг.) убѣжденный поклонникъ научныхъ основъ физическаго воспитанія; исходя изъ данныхъ физиологій и анатоміи, онъ построилъ свою систему гимнастики, примѣнивъ впервые въ Европѣ сопротивительныя движенія другого лица, но провести въ жизнь свою идею ему удалось лишь въ 1813 году открытіемъ въ Стокгольмѣ центральнаго института. Постепенно совершенствуясь и реформируя свой первоначальный врачебный характеръ, шведская система пользуется заслуженной всеобщей извѣстностью, какъ наиболее рациональная. Всякій иностранецъ, въ первый разъ посѣщающій Швецію, пора-

жается выправкой и граціозной легкой походкой шведовъ, къ какому-бы классу они не принадлежали,—это исключительный результатъ благотворнаго вліянія гимнастики Линга. На международномъ конгрессѣ въ Парижѣ (по физическому воспитанію) въ 1900 году было рѣшено, уничтоживъ повсюду спортивную гимнастику, признать систему, близкую къ системѣ Линга, имѣющую задачей гармоническое развитіе всего тѣла человѣка, какъ основу для необходимой работы. Снаряды, употребляемые въ шведской гимнастикѣ, весьма просты и жизненно практичны. Будучи разграничены на составныя части, сложныя движенія, прогрессируя въ упражненіяхъ, составляютъ тамъ основную сущность шведской системы, принятой какъ обязательная во всѣхъ учебныхъ заведеніяхъ государства. По опредѣленію Линга:

1) цѣль гимнастики правильно развитъ человѣческой организмъ при посредствѣ точно опредѣленныхъ движеній, каковыми считаются тѣ, которыя основаны на знаніи строенія организма каждаго индивидуума.

2) Правильно развитымъ организмомъ называется организмъ, если всѣго части находятся въ такомъ соотвѣтствіи между собою, какое возможно по индивидуальнымъ предположеніямъ каждаго лица.

3) При недостаткѣ упражненій существующія въ человѣкѣ способности могутъ быть только ослаблены, но не уничтожены.

4) Невѣрными и несоотвѣтствующими цѣли упражненіями эти врожденныя способности могутъ быть еще болѣе ослаблены, поэтому невѣрное упражненіе будетъ скорѣе вредить, чѣмъ содѣйствовать правильному соразмѣрному развитію организма.

5) Сила или слабость отдѣльнаго лица не опредѣляется большимъ или меньшимъ размѣромъ извѣстныхъ частей тѣла.

6) Здоровье и сила при полномъ своемъ развитіи имѣютъ одинаковое значеніе, оба зависятъ отъ соотвѣтствія въ дѣятельности всѣхъ частей тѣла. Если начать гимнастику съ самыхъ простыхъ, элементарныхъ формъ, то можно дойти, безъ малѣйшаго опасенія, до самыхъ сложныхъ движеній, ибо ученикъ знаетъ свою силу и понимаетъ, что онъ дѣлаетъ и что онъ въ состояніи сдѣлать.

Движенія по ихъ характеру дѣлятся на:

- 1) Пассивныя: треніе, поколачиванія, массажъ...
- 2) Активно-пассивныя—когда сокращенію мышцъ оказывается сопротивленіе со стороны другого лица.
- 3) Активныя: движенія тѣла, ходьба, бѣгъ, прыганіе.



4) Упражнение на снарядахъ: уравнивание тѣла на доскѣ, бревнѣ, шарѣ и т. д.; прыжки въ высоту, ширину, черезъ брусъ и пр.; лазанье по лѣстницѣ, канату, шестахъ и пр.

Движенія вольныя: (подготовительныя) 1) движенія свободныя безъ опоры или помощи, 2) при помощи или прогрессирующемъ сопротивленіи. Вольныя движенія производятся или на мѣстѣ, или съ движеніемъ. Къ первымъ должны быть отнесены: сгибаніе, разгибаніе и круговыя движенія конечностей, нагибаніе, поворачиваніе головы и движенія тѣла.

Основныя движенія, комбинируясь, обращаются въ сложныя, переходя наконецъ къ фехтованію и прыжкамъ на мѣстѣ; ко вторымъ (съ движеніями) относятся: ходьба, бѣгъ, прыжки, плаванье и массовыя упражненія.

Дабы урегулировать сопротивленіе, были изобрѣтены аппараты, дающіе возможность точно соразмѣрять силу въ зависимости съ силами упражняющагося (Цандеръ).

Система физическаго воспитанія въ Японіи носитъ названіе «Джю-Джицу»; жестоко ошибаются тѣ, кто думаетъ, что это есть или система гимнастики въ узкомъ смыслѣ этого слова, или еще хуже предметъ искусства защиты и нападенія. Эта весьма древняя наука основана на знаніи анатоміи, фізіологіи и гігіены. Вся система физическаго воспитанія распадается на двѣ части: гігіеническую, собственно заботящуюся о правильномъ и цѣлесообразномъ развитіи всѣхъ органовъ тѣла и приемы самообороны. Японцы считаютъ, что слабость есть преступленіе. Японская система физическаго воспитанія имѣетъ за собой 2,500 лѣтъ существованія. По мнѣнію г. Ганкока, на свѣтѣ не существуетъ народа болѣе крѣпкаго физически, чѣмъ японцы. Первое мѣсто въ ихъ военной гимнастикѣ занимало фехтованіе на сабляхъ и на бамбуковыхъ палкахъ; бѣгъ, прыжки, борьба занимали большую часть свободнаго времени японскаго дворянина. Такая дѣятельная жизнь въ связи съ весьма умѣренной, главнымъ образомъ, растительной пищей дѣлала самураевъ людьми выдающимися по своей силѣ. По мнѣнію японцевъ, необходимымъ условіемъ развитія всякой силы является соответствующій режимъ.

Въ 1900 году по дорогѣ къ Пекину японцы свободно проходили 15 миль въ день, тогда какъ американцы дѣлали только 10. — На маневрахъ 1907 года японскіе войска проходили значительныя разстоянія (часами) бѣгомъ, лишь для отдыха временами переходя въ шагъ. Главной задачей японской системы физическаго воспи-

танія «Джю-Джицу» является развитъ въ совершенствѣ тѣло, дать ему здоровье и сдѣлать его способнымъ къ такимъ напряженіямъ, которые для жителей западныхъ странъ кажутся невозможными. Съ точки зрѣнія самурая старой Японіи первымъ дѣломъ для сформированія физически крѣпкаго человѣка былъ выборъ здоровой и питательной пищи. Рисъ, овощи, рыба и плоды—есть основа питанія японцевъ; мясо и приправы еще совсѣмъ мало вошли въ ихъ рационъ. Разъ только здоровье желудка урегулировано и не вызываетъ сомнѣній, первымъ дѣломъ слѣдуетъ позаботиться о развитіи легкихъ и сердца; лучшимъ средствомъ для этого является глубокое дыханіе, принятое какъ упражненіе въ системѣ «Джю-Джицу». Дышать для этого слѣдуетъ такъ, чтобы по возможности всѣ мускулы живота энергично работали при каждомъ вдыханіи и выдыханіи. Культурная жизнь отучаетъ отъ этого искусства; къ выработкѣ дыханія необходимо подходить постепенно, вдыхая носомъ—выдыхать ртомъ. Если питаніе организовано, дыханіе развито и укрѣплено, у насъ уже имѣется твердое основаніе для полезной тренировки сердца; при всякихъ упражненіяхъ необходимо однако старательно избѣгать сильнаго сердцебіенія. Для урегулированія могущей произойти все же ненормальности въ работѣ сердца, рекомендуется лечь на спину, вытянуть руки подъ прямыми углами къ тѣлу и раскинуть ноги, въ такомъ положеніи необходимо пролежать нѣсколько минутъ, пока правильная работа сердца не возстановится совершенно. Одно изъ главныхъ упражненій, повторяемое въ теченіе всего курса «Джю-Джицу» есть борьба. Какъ только ученикъ хорошо освоится съ борьбою, приступаютъ къ упражненіямъ рукъ. Эти упражненія многочисленныя и разнообразныя ведутся весьма послѣдовательно, систематично и всегда почти рассчитаны на живое сопротивленіе или собственной другой руки, или рукъ своего товарища. Вмѣстѣ съ работою рукъ приступаютъ и къ работѣ ногъ, въ основѣ ея также, какъ и для рукъ, лежитъ принципъ живого сопротивленія—этотъ лучшій способъ для развитія цѣлесообразной работоспособности мускуловъ. Лучшее упражненіе, какъ извѣстно, для ногъ—есть ходьба. Японцы увѣряютъ, что, не дѣлая ежедневно по нѣсколько верстъ пѣшкомъ, нельзя имѣть достаточно сильныхъ ногъ. Японскіе солдаты всѣ тренируются по системѣ Джю-Джицу. Двадцать пять вѣковъ, прожитыхъ согласно съ основными принципами Джю-Джицу, сдѣлали японцевъ самымъ спокойнымъ, хладнокровнымъ, счастливымъ, смѣлымъ и сильнымъ народомъ въ мірѣ. Свою замѣчательную способ-

ность сопротивляться ревматизму японцы объясняют отсутствием боязни свѣжаго воздуха, сквозняковъ, холода и воды во всѣхъ ея видахъ (купанье, питье). Частыя купанья есть основное правило Джю-Джицу, а свѣжій воздухъ, во всякое время дня и ночи, японецъ поглощаетъ чуть ли не съ большимъ удовольствіемъ, чѣмъ пищу.

Въ Чехіи, а затѣмъ и у прочихъ славянскихъ народностей, по образцу нѣмецкихъ гимнастическихъ обществъ, въ 1862 году, по инициативѣ Индрикъ Фитеръ и доктора Тыршъ возникаетъ идея создать физически и нравственно здоровыя поколѣнія, развить въ нихъ національное самосознаніе, зародить стремленіе къ общеславянскому объединенію, въ борьбѣ съ надвигающимся западнымъ врагомъ всего славянства. Первоначальной идеей всего сокольства было образованіе дисциплинированной народной милиціи. Идея сокольства нашла живой откликъ въ сердцахъ мелкихъ угнетаемыхъ славянскихъ народностей. Периодически устраиваемые всесокольскіе слеты даютъ возможность объединяя стремленія, подсчитывать силы. По статистикѣ 1905 г. всѣхъ славянскихъ сокольскихъ организацій насчитывалось уже 1336 (885 чешскихъ, 240 польскихъ, 134 русскихъ и 77 южно-славянскихъ). Средствами для осуществленія идей сокольства служатъ гимнастика и игры. Общность идей порождаетъ общность и средствъ ихъ осуществленія. Сокольская гимнастика—акробатическая по преимуществу и, какъ таковая, служитъ скорѣе цѣлямъ политическимъ, чѣмъ физиологическимъ. Въ отличіе отъ всѣхъ странъ Европы въ Россіи, пишетъ профессоръ Лесгафтъ, до сихъ поръ еще ничего не сдѣлано по надлежащей постановкѣ правильнаго физическаго воспитанія подростающихъ поколѣній ни въ семьѣ, ни въ школѣ. Тогда какъ во всѣхъ государствахъ Европы, исключая Юго-Восточныхъ, давно уже существуютъ центральныя учрежденія для приготовленія учителей гимнастики, а именно въ Копенгагенѣ съ 1799 г., Стокгольмѣ съ 1813 г., Дрезденѣ съ 1850 г., Берлинѣ съ 1851 г., Жуанвилье-Понть съ 1852 г., Андершотѣ съ 1861 г., Штутгартѣ съ 1863 г., Туринѣ съ 1863 г., Карльсруэ—1869—71 гг. и Мюнхенѣ 1872 г.; у насъ нѣтъ не только такихъ учреждений, но нѣтъ ни оригинальныхъ методовъ, ни руководствъ, ни руководителей, а главное нѣтъ и желанія въ массѣ до сихъ поръ заняться этимъ дѣломъ серьезно.

Попытки въ этомъ направленіи начинаютъ дѣлаться только послѣднее время. Учрежденіемъ при петербургскомъ офицерскомъ фехтовально-гимнастическомъ залѣ фехтовально-гимнастическихъ курсовъ офицеровъ петербургскаго гарнизона и созданіемъ проекта

главной гимнастическо-фехтовальной школы положено основательное начало къ выработкѣ сразу значительнаго кадра интеллигентныхъ инструкторовъ по владѣнію оружіемъ и физическому воспитанію. Хорошо если-бы это мѣропріятіе знаменовало собою не временное увлеченіе, а коренной поворотъ взглядовъ, простирающій изъ сознанный необходимости. Идея центральной школы зародилась у насъ еще въ 1894 году, принципиально одобрена въ 1900 г. и, кажется, наконецъ близится къ осуществленію. Зачатки исторіи развитія гимнастики у насъ не простираются глубже половины 18 столѣтія, и только фехтованіе ведетъ свое документальное начало со временъ Императора Павла, который, еще будучи Наслѣдникомъ, любилъ это искусство и удѣлялъ ему не мало времени. Въ дѣлѣ выработки теоретическихъ и практическихъ познаній по физическому воспитанію Военное Министерство шло и идетъ впереди прочихъ вѣдомствъ. Первый литературный трудъ по гимнастикѣ и то переводный съ французскаго появился у насъ, какъ говоритъ ген. Бутовскій, въ 1834 году. Много сдѣлано по теоретической разработкѣ вопросовъ рациональнаго физическаго воспитанія вообще въ послѣднее время у насъ главнымъ управленіемъ военно-учебныхъ заведеній, гдѣ подъ руководствомъ ген. Бутовскаго эти вопросы не сходятъ съ обсужденія различныхъ комисій, а съ 1890 года, какъ прообразъ главной школы, функционируютъ имъ же созданные курсы физическаго образованія офицеровъ воспитателей кадетскихъ корпусовъ. Дай Богъ, наконецъ, выработать и у насъ что нибудь разумное и цѣлесообразное. Повторяю, что изложенный историческій очеркъ показываетъ, что для надлежащаго выбора есть громадный запасъ матерьяла, нужно только захотѣть и умѣть добросовѣстно въ немъ разобраться. Отдѣлать наконецъ физическое воспитаніе націи отъ спеціальнаго военнаго физическаго образованія арміи, поставить какъ то, такъ и другое твердо, научно и разумно во имя здоровья націи и боевой подготовки арміи.

*А. Мордобинъ.*

