



ГИМНАСТИКА.

(Историко-физиологическій очеркъ).



Въ сказкѣ «Бѣднякъ и Судьба» говорится о счастьѣ чело-
вѣка, которое заключается исключительно въ здоровьѣ.
Бѣднякъ, какъ извѣстно, жаловался на свою судьбу и на-
зывалъ себя несчастнымъ потому, что не имѣлъ денегъ, а
одинъ изъ его слушателей, будучи иного мнѣнія о счастьѣ, спро-
силъ его: «Согласился ли бы ты дать отрубить свою лѣвую руку
за тысячу рублей, а правую—за двѣ тысячи? Согласился ли бы
ты лишить себя слуха за тысячу рублей, а зрѣнія—за пять тысячъ
рублей?»

На всѣ эти вопросы бѣднякъ отвѣтилъ отрицательно.

— Вотъ видишь, замѣтилъ ему слушатель, ты обладаешь та-
кими сокровищами, которыя для тебя безцѣнны. Здоровье и нор-
мальное развитіе челоуѣка дорожѣ золота, чиновъ, орденовъ, уче-
ныхъ степеней и карьеры. Когда челоуѣкъ здоровъ, то все ему
нравится и все веселитъ: кустикъ, травка, былинка, птичка, моты-
лекъ и мошка. Самое важное для челоуѣка—здоровье; но жаль,
что не всегда онъ бываетъ здоровъ, иногда и болѣетъ. Болѣзнь же,
какъ говорилъ еще древній врачъ Иппократъ, не падаетъ на насъ
неожиданно съ яснаго неба, а является послѣдствіемъ множества

мелкихъ, ежедневныхъ грѣшковъ съ нашей стороны противъ правилъ гигиены.

Чтобы быть здоровымъ, извѣстный гимнастъ и спортсменъ Мюллеръ говоритъ: «Дыши свѣжимъ воздухомъ, обмывайся водою, купайся въ лучахъ солнца и приводи въ сильное движеніе всѣ мускулы и органы», а для взрослыхъ вскользь добавляетъ: «крѣпкіе напитки дѣлаютъ людей слабыми».

Первое его правило: «дыши свѣжимъ воздухомъ» съ большой настойчивостью проводится въ жизнь въ культурной странѣ — Норвегіи. Тамъ въ учебныхъ заведеніяхъ, между уроками, дѣтскими 45 минутъ, дѣтей непременно отправляютъ на дворъ на 15 минутъ, независимо отъ погоды. На случай дождя на дворѣ имѣется навѣсъ. Въ пятнадцатиминутную перемѣну классы тщательно вентилируются, а дѣти не имѣютъ права повторять уроковъ; они должны играть, приводить мускулы и органы въ сильное движеніе.

Насколько велика у норвежцевъ потребность къ свѣжему воздуху, можно судить по установившемуся обычаю — вечеромъ звонить въ колоколъ: это означаетъ, что дѣтямъ пора идти домой.

Относительно купанья въ лучахъ солнца мы находимъ въ исторіи указаніе, что древніе греки высоко цѣнили солнечный свѣтъ и считали его источникомъ здоровья. Они съ презрѣніемъ смотрѣли на людей безъ загара, съ бѣлой ноздреватой кожей.

Но для полнаго счастья, кромѣ здоровья, необходимо нормальное умственное развитіе, которое, по смыслу афоризма «въ здоровомъ тѣлѣ — здоровый духъ», тѣсно связано съ тѣломъ. Тѣло и духъ неразрывны. Но тѣло, однако, не футляръ для души и ума, а почва, на которой посѣяны зародыши силы; поэтому не слѣдуетъ выжимать изъ него всѣ соки, подобно безжалостному арендатору.

Норвежцы говорятъ: «быть здоровымъ и счастливымъ не только право, но и обязанность каждаго человѣка, какъ звена общей цѣпи, для прочности которой важно, чтобы каждое отдѣльное звено было крѣпко и хорошо»....

Первобытнымъ людямъ не нужно было заботиться о своемъ здоровьѣ, такъ какъ они жили въ нормальныхъ условіяхъ. Съ развитіемъ же цивилизаціи человѣчество принуждено было изыскивать средства къ сохраненію гармоніи духа и тѣла.

Если мы обратимся къ исторіи, то увидимъ, что за 2000 лѣтъ до Р. Х. египтяне занимались тѣлесными упражненіями. За ними слѣдуютъ персы, какъ цѣнители: силы, ловкости при метаніи стрѣлъ, красивой ѣзды, борьбы и быстроты бѣга. Они тоже занимались гимнастическими упражненіями. Самымъ же большимъ

успѣхомъ гимнастика пользовалась у спартанцевъ. Ихъ исторія показываетъ намъ правильное развитіе физическихъ и духовныхъ силъ человѣка, Весь образъ ихъ жизни, съ желѣзной дисциплиной, велъ къ тому, что они въ продолженіе многихъ вѣковъ оказывались побѣдителями. Ихъ полководецъ Бразидъ говорилъ: «Насъ мало и мы властвуемъ надъ многими; намъ можно держаться только войной и побѣдой». Подобное заявленіе покоилось на правильной постановкѣ физическаго и умственнаго развитія, про которое впоследствии говорилъ Лютеръ: «Надо укрѣплять подростящее поколѣніе играми, фехтованіемъ, бѣганіемъ, чтобы вмѣстѣ съ душой развивать и тѣло; при воспитаніи человѣка не надо душу его воспитывать отдѣльно отъ тѣла».

Гимнастика у грековъ, въ продолженіе 1200-лѣтняго періода, достигла особеннаго процвѣтанія. Каждый грекъ, благодаря гимнастикѣ, былъ здоровъ, силенъ, правильно сложенъ и красивъ тѣломъ, а также имѣлъ бодрый и живой духъ.

Извѣстный докторъ Хутинсонъ говорилъ, что въ древней Элладѣ былъ созданъ идеаль человѣческаго тѣла, такъ какъ каждый былъ обязанъ изучать свое тѣлосложеніе, чтобы противодѣйствовать болѣзнямъ. Онъ говорилъ также, что искусства и тѣлесныя упражненія тѣсно связаны между собой, такъ какъ вліяютъ и другъ на друга. Безъ гимнастическихъ упражненій не существовали бы искусства.

Платонъ называлъ хромымъ человѣка, тѣло и душа котораго были не въ одинаковой мѣрѣ развиты. А Сенека говорилъ: «Живетъ только тотъ, кто пользуется своими силами». Греческіе философы, сохранившіе до глубокой старости свѣжесть ума, какъ Софокль и Ликонъ, всегда настойчиво занимались гимнастикой, а Пифагоръ и Платонъ выступали даже на Олимпійскихъ играхъ, гдѣ, какъ извѣстно, побѣдители награждались вѣнками, воспѣвались поэтами и имъ воздавались чуть ли не божескія почести.

Результатомъ такого отношенія къ гимнастикѣ было то, что греки отличались отъ всѣхъ другихъ народовъ красотой формъ, свободнымъ видомъ, стройными движеніями и физической силой. Они стремились достигнуть гимнастикой идеальнаго состоянія организма. Для этого устраивали особыя зданія съ большими дворами. Въ зданіяхъ отводили комнаты: для игръ; для песку, которымъ обсыпали свое тѣло и натирали руки передъ борьбой, чтобы онѣ не скользили; для обмыванія холодной водой; для растиранія масломъ; для охлажденія послѣ купанья; для потѣнія въ водяномъ

пару; для потѣннїя въ сухомъ воздухѣ, и для обмыванїя теплой водою. На дворѣ были распредѣлены мѣста для борьбы, для кулачнаго боя, для гимнастическихъ упражненїй и для бѣга. Гимнастическія упражненїя греки обыкновенно производили, раздѣвшись до гола (у насъ, два года тому назадъ, въ N пѣхотномъ полку, въ лѣтнее время, люди всѣхъ ротъ ежедневно бѣгали въ запуски, обнаженными до пояса).

Что касается гимнастики у римлянъ, то исторїя знакомитъ насъ съ неправильной постановкой у нихъ этого дѣла. Гимнастика вылилась здѣсь въ особую, специальную, спортивную форму. Специалисты гимнасты, ради денежной наживы, развивали въ себѣ нужные мускулы, иногда уродуя себя, для того, чтобы выступать въ циркахъ атлетами, акробатами, борцами и гладиаторами. Вслѣдствїе этого гимнастическія упражненїя, какъ недоступныя большинству, перестали интересовать широкїе круги общества и гимнастика стала забываться народомъ.

Въ среднїе вѣка создавались особыя школы для физическаго развитїя, гдѣ преподавалась военная гимнастика, доступная только высшему классу общества.

Съ паденїемъ рыцарства гимнастика совершенно забывается вплоть до XVIII вѣка, когда первый заговорилъ о ней французскїй мыслитель Ж. Ж. Руссо. Онъ говорилъ, что немощное тѣло ослабляетъ душу и господствуетъ надъ ней, а потому требовалъ, чтобы дѣтей и юношей развивали физически.

Кромѣ Руссо, изъ мыслителей XVIII вѣка ратовали за физическое развитїе, посредствомъ гимнастики: Базедовъ, Гутмутъ и извѣстный педагогъ Песталоцци.

Настойчивое проведенїе вышесказанныхъ мыслей въ литературѣ положило начало возрожденїю гимнастики въ Германїи и Франціи.

Въ Англіи съ 1740 года въ большемъ примѣненїи врачеванїя гимнастика. Въ Швеціи же она получила наибольшее развитїе. Основателемъ ея былъ нѣкто Лингъ, который фехтованїемъ излѣчилъ застарѣлую и мучительную боль въ правой рукѣ. Это его навело на мысль о пользѣ тѣлесныхъ упражненїй для всего организма и въ 1813 году, по его настоянїю, въ Стокгольмѣ былъ открытъ королевскїй центральный гимнастическїй институтъ, прославившїйся на всю Европу. Королевскїй институтъ возвелъ гимнастику въ науку. Нигдѣ она не преподается съ такой увѣренностью въ ея пользѣ, какъ въ Швеціи.

Упражненія шведской гимнастики дѣлаются съ большою выдержкой, отчетливо, но безъ чрезмѣрныхъ усилій. Нѣкоторые упражненія скорѣе похожи на позы, чѣмъ на движенія. Путешественники по Швеціи рассказываютъ, что приходится удивляться, какъ молодежь, обученная гимнастикѣ, группируясь въ нѣсколько сотъ человѣкъ, подъ руководствомъ одного учителя, дѣлаеть всѣ упражненія точно, правильно и согласно.

Самъ основатель гимнастики Лингъ раздѣлилъ ее на педагогическую, военную, врачебную и эстетическую.

Подъ педагогической гимнастикой онъ подразумѣваетъ упражненія, которыя человѣкъ дѣлаеть по собственному побужденію для своего развитія. Подъ военной—борьбу во всѣхъ ея видахъ. Подъ врачебной—упражненія съ посторонней помощью. Подъ эстетической—упражненія, посредствомъ которыхъ человѣкъ выражаетъ свои мысли и чувства. Общая же цѣль гимнастики—правильное и всестороннее физическое развитіе.

Гимнастику слѣдуетъ дѣлать каждому для себя, а не для зрителей. Мѣриломъ всякаго движенія долженъ быть самъ организмъ. Лучше дѣлать меньше движеній, чѣмъ нужно, нежели больше, чѣмъ нужно.

Изъ всѣхъ гимнастическихъ упражненій самымъ лучшимъ является бѣгъ. Его рекомендуютъ гимнасты не только мальчикамъ и мужчинамъ, но и женщинамъ, а въ особенности дѣвушкамъ. Гимнастъ Мюллеръ рѣзко вышучиваетъ дамъ, говоря, что онѣ на прогулкахъ граціозны, какъ сифиды, а догоняя конку напоминають своей походкой корову или утку, переваливающуюся съ боку на бокъ.

Въ Стокгольмѣ дѣлають гимнастику и дѣвушки, благодаря чему всѣ онѣ имѣють рѣшительную и открытую походку. Движенія ихъ свободны, увѣренны; большинство изъ нихъ высоки и стройны. Приобрѣтая силу и здоровье, онѣ не теряють граціи и остаются очень женственными.

У насъ въ Россіи первая гимнастическая школа была открыта въ Петербургѣ въ 1835 году шведомъ Паули. А самую большую услугу гимнастикѣ оказалъ въ Россіи Лесгафтъ, подвергнувшій критикѣ существующія системы ея. Теперь въ Петербургѣ функционируетъ главная гимнастическо-фехтовальная школа. Въ Варшавѣ и Севастополѣ имѣются такія же школы. Кромѣ того, въ большихъ городахъ есть много частныхъ гимнастическихъ заведеній, исключительно для потребности болѣе образованнаго класса и въ большинствѣ случаевъ съ лѣчебною цѣлью.

Въ Харьковѣ только что открыта докторомъ Асѣвымъ школа обученія врачебной, гигиенической и педагогической гимнастикѣ.

Наша интеллигенція, вслѣдствіе сидячаго образа жизни и чрезмерной умственной работы, страдаетъ неправильнымъ обменомъ веществъ, а учащаяся молодежь находится значительную часть дня въ условіяхъ, очень неблагоприятныхъ для здоровья и правильнаго физическаго развитія. Тѣлесныя упражненія должны и могутъ противодействовать этимъ вреднымъ условіямъ.

Англичане говорятъ, что физическій трудъ есть не только необходимость, но и потребность тѣла, а потому каждый англичанинъ играетъ въ мячъ или боксируетъ. Въ спортѣ часто принимаютъ участіе профессора, епископы и судьи...

Теперь посмотримъ, что происходитъ съ организмомъ, когда онъ находится въ покоѣ или производитъ какое либо движеніе. Скелетъ и мускулы отъ бездѣйствія атрофируются, уменьшаются и становятся слабыми и вялыми; отъ работы же увеличиваются, получается такъ называемая рабочая гипертрофія.

Доказано, что, если у человѣка удалить одну почку, то другая, оставшаяся въ тѣлѣ, увеличивается въ размѣрѣ и справляется съ той работой, которую онѣ выполняли вмѣстѣ. У крота, всегда живущаго подъ землей, атрофируются глаза отъ бездѣйствія.

Изъ анатоміи и физиологіи извѣстно, что когда мышца сокращается и растягивается, то въ ней сгораетъ питательный матеріалъ (виноградный сахаръ), доставляемый кровью, а вмѣсто питательнаго матеріала получаютъ продукты распада—вода, углекислота, молочная кислота, токсины, выдѣляемые изъ организма дыханіемъ, испареніемъ и другими способами. Если количество распада не превышаетъ извѣстной нормы, то организмъ легко справляется съ ихъ удаленіемъ. При продолжительной же работѣ получается избытокъ продуктовъ распада и они не успѣваютъ выдѣляться. Излишекъ переходитъ въ кровь и отравляетъ весь организмъ. Вслѣдствіе этого у человѣка происходитъ переутомленіе, одышка, вялость мышленія, склонность ко сну.

Если кровь утомленнаго человѣка впрыснуть въ кровь свѣжаго человѣка, то тотчасъ же у него обнаружится утомленіе.

Признано, что всякая работа относится къ покою, къ отдыху, какъ 4 : 7. Если человѣкъ работалъ 8 часовъ, то ему нужно отдыхать 14.

Истраченные питательные вещества пополняются новыми, поступающими из пищи. Вот почему, послѣ значительныхъ физическихъ упражненій, замѣчается усиленіе пищеваренія и улучшеніе аппетита.

Если мышца при поднятіи груза сильнѣе его, то она сокращается, если слабѣе, то удлиняется, если сила мышцы равна грузу, то она не измѣняется. При частомъ вытягиваніи мышцы длина ея увеличивается, при частомъ сокращеніи—уменьшается. При ежедневно производимыхъ занятіяхъ создаются условія для сокращенія однихъ мышцъ и для удлиненія другихъ. Могу указать, какъ на примѣры: сгибаніе надъ столомъ во время чтенія и письма, надъ верстакомъ, надъ работою платья, сапогъ и т. п., отчего грудныя мышцы сокращаются, спинныя удлиняются; получается сутуловатость.

Изъ этого слѣдуетъ, что каждому человеку нужно слѣдить, чтобы его мышцы не выходили изъ нормальнаго размѣра. Регулированіе достигается физическими упражненіями.

Приливъ крови къ мышцамъ, во время гимнастическихъ упражненій, вызываетъ усиленную работу сердца, легкихъ и нервовъ.

Работа внутреннихъ органовъ производится помимо нашего сознанія. Работа мышцъ—при сознаніи. А постепеннымъ упражненіемъ сознательная работа мозга замѣняется работою спинного мозга, получается автоматичность.

Вотъ почему за послѣднее время замѣчается стремленіе руководителей гимнастики ввести въ нее что-нибудь вспомогательное, что облегчало бы переходъ отъ сознательной гимнастики къ автоматичной, къ такъ называемой «ритмичной». Для этого привлекаютъ на помощь ритмъ музыки, счетъ, симметрію въ исполненіи упражненій и т. п.

У всѣхъ народовъ, во всѣ времена замѣчалась связь музыки съ танцами. А танцы—таже гимнастика.

Однако гимнастика можетъ принести пользу только тогда, когда будетъ производиться правильно, въ надлежащее время и на чистомъ воздухѣ. Правильно поставленная гимнастика должна преслѣдовать развитіе всѣхъ мышечныхъ группъ, а для этого необходимо знать—какія мышцы работаютъ при томъ или другомъ упражненіи. Вотъ почему и является необходимость въ руководителяхъ, въ учителяхъ гимнастики.

Слѣдуетъ знать, что умѣніе правильно распредѣлять физическую и умственную работу, сопровождая ту и другую отдыхомъ, есть искусство, которому нужно учиться.

При гимнастическихъ упражненіяхъ нужно особенно обращать вниманіе на кожу. Въ продолженіе дня на кожѣ выступаютъ черезъ поры потъ, сало; образуется эпидерма и ядовитыя вещества; если ихъ не смывать во-время, то они частію переходятъ на бѣлье, а частію опять въ кровь черезъ поры и отравляютъ организмъ. Что черезъ кожу легко можетъ проникать все указанное, видно изъ того, что, если натереть кожу растворомъ салициловой кислоты, то черезъ нѣсколько часовъ ее можно обнаружить въ мочѣ.

Дѣятельность кожи, по словамъ врачей, важнѣе желудка, печени, даже мозга. Если кожа прекратитъ свои функціи, то человѣкъ умретъ черезъ нѣсколько часовъ. Подтверженіемъ этого служитъ историческій примѣръ. При восшествіи на престолъ папы Льва X хотѣли изобразить золотой вѣкъ, для чего позолотили ребенка. Черезъ два часа онъ въ страшныхъ судорогахъ умеръ. Извѣстенъ также разсказъ, какъ арестанты для забавы окунули кошку въ бочку съ масляной краской, неподозрѣвая всей жестокости. Краска залѣпила всѣ поры и кошка, изгибаясь въ корчахъ, черезъ нѣсколько часовъ околѣла.

Въ заключеніе нельзя не высказать удивленія, что, несмотря на 1200-лѣтній опытъ грековъ, въ дѣлѣ развитія своего тѣла гимнастическими упражненіями, и на доказательство науки, человечество все-таки игнорируетъ гимнастику и довольствуется лекарствами въ случаѣ болѣзни. Про лекарства же, какъ извѣстно, знаменитый придворный дрезденскій врачъ сказалъ: «Три четверти населенія умираетъ отъ лекарствъ».

Каждому человѣку слѣдовало бы помнить: «Движеніе—жизнь, а покой—смерть!»...

Б. Филипповъ.

