



ГИМНАСТИКА ПО НАСТАВЛЕНІЮ 1910 ГОДА.

Наставленіе для гимнастики, введенное въ 1910 году, теперь вполнѣ усвоено арміей и результаты его уже замѣтны.

Интересныя и здоровыя упражненія увлекли нашего пахаря и рабочаго, и гимнастика теперь—любимѣйшее занятіе и времяпрепровожденіе у нижнихъ чиновъ. Сложныя вольныя движенія, составленныя изъ твердо и правильно усвоенныхъ упражненій, рекомендованныхъ 12 таблицами Наставленія (хотя это и отрицается многими, но все больше людьми, далеко стоящими отъ самой гимнастики), тоже сыграли важную роль въ поднятіи интереса къ гимнастикѣ и вообще спорту въ арміи.

Раньше въ гимнастикѣ всѣ такъ и хотѣли видѣть только одиночныя упражненія, т.-е. такія, которыя развиваютъ отдѣльныхъ лицъ, не приучая ихъ къ совмѣстнымъ дѣйствіямъ и взаимопомощи.

Этотъ именно пробѣлъ и заполнило Наставленіе, введя массовыя упражненія и полевую гимнастику. Сложнымъ вольнымъ движеніямъ нельзя, конечно, приписывать исключительное значеніе

и увѣрять, что они могутъ замѣнить всякую гимнастику и стать русской системой физическаго воспитанія арміи. Но сложнымъ движеніямъ, кромѣ захватывающаго интереса, мы обязаны развитіемъ у нижнихъ чиновъ ловкости и поворотливости.

Благодаря новой гимнастикѣ, поднялся у насъ также интересъ къ прыжкамъ и бѣгу. Я, напримѣръ, теперь знаю прыжки въ ширину, достигающіе до 6 метровъ! И это прыгаетъ оторванный отъ сохи мужикъ и въ казенныхъ сапогахъ! Такихъ прыжковъ раньше въ арміи не знали.

Гимнастика на снарядахъ тоже и настолько увлекла нашего солдата, что въ ротахъ отъ снарядовъ не отгонишь и, изъ боязни паденій, приходится въ свободное время снаряды запираеть. Упражненія, до которыхъ дошли наши мужички, удивляютъ своей виртуозностью и ловкостью исполненія. И, дѣйствительно, шансы паденій стали вѣроятными и понятными. Но не бойтесь, не запирайте снарядовъ, не препятствуйте здоровому дѣлу, не угашайте духа!...

Падаютъ люди не отъ того, что дѣлають безъ надзора (практика показала, что процентъ паденій гораздо больше въ присутствіи офицера и страховщиковъ, такъ какъ въ этихъ случаяхъ всегда является элементъ принудительности и отсутствіе свободы движеній; страховка нужна иногда и по просьбѣ, а не въ томъ размѣрѣ, въ какомъ она практикуется у насъ. Страховщики—это гимнастическій развратъ), а падаютъ потому, что приходится дѣлать гимнастику, такъ сказать, въ «казенныхъ» условіяхъ, т. е. въ тяжелыхъ сапогахъ, въ неудобныхъ брюкахъ и въ длинной, за все цѣпляющейся рубахѣ, надъ тонкимъ и короткимъ матрасомъ, а зачастую и совсѣмъ безъ него, такъ какъ матрасовъ не хватаетъ, или на какихъ-нибудь первобытныхъ брусьяхъ ротнаго приготовленія, или на турникѣ невѣроятной толщины.

Вотъ гдѣ главная причина паденій и ушибовъ! А не въ томъ, повторяю, что люди *одни* дѣлають гимнастику, или слишкомъ увлекаются. Надо согласиться, что не падаетъ только тотъ, кто никогда не дѣлаеть гимнастики. Вотъ, сравните съ гимнастикой конный спортъ, сколько тамъ паденій?!... А если наше дѣло требуетъ развитія силы и ловкости, то пусть занимаются гимнастикой, пусть падаютъ и ушибаются. Никакой спортъ, повторяю, безъ риска существовать не можетъ.

Что значить, если въ годъ будетъ 1 процентъ паденій (при нормальныхъ условіяхъ больше и не будетъ)? Зато 99⁰/₀ за годъ становятся рабами здоровья!

Пусть лучше свободное время солдатъ убиваетъ въ спортѣ, чѣмъ въ куреніи! Спросите у нижнихъ чиновъ, какъ они бываютъ огорчены, когда имъ запрещаютъ, въ свободное время, подходить къ снарядамъ или, если и позволяютъ, то стѣсняють въ упражненіяхъ?

Заведите хорошіе брусья, которые можно было бы ставить по развитію каждаго. Заведите турники, покрытые фанерой или нарѣзкой, а не гладкіе, съ которыхъ соскальзываютъ люди, буквально, каждый день. Имѣйте матрасы, самые простые, хотя бы соломенные, но большіе, чтобы они вполне обезпечивали всѣ паденія на махѣ. Имѣйте «кобылы» съ центромъ тяжести внизу или съ широко-раздвинутыми ножками, чтобы онѣ не заваливались при прыжкахъ и не давили людямъ ногъ и рукъ. Наконецъ, полки должны имѣть свои гимнастическіе костюмы (а они есть во всѣхъ арміяхъ Европы), чтобы брюки и рубаха не закручивались на турникѣ и не цѣплялись за ручки кобылы и концы брусевъ. Тогда, о повѣрьте, не надо будетъ запрещать дѣлать гимнастику! Паденія тогда станутъ также рѣдки, какъ самоубійства... Я знаю, сейчасъ скажутъ: «Что же мы въ циркъ что ли готовимъ!» Или: «Намъ не надо виртуозовъ!»

Да, совершенно вѣрно—въ циркъ! Но только въ другой—полевой циркъ, съ виртуозной боевой гимнастикой. А ее дѣлають хорошо только тѣ, которые развили въ себѣ силу и ловкость, и тогда еще, когда есть другіе, могущіе показать и своей ловкостью увлечь слѣдующихъ. Съ существованіемъ виртуозовъ вводится во всякій спортъ составительное начало, а за нимъ всегда слѣдуетъ подражаніе. Дѣйствительно, обратите вниманіе, кто изъ нижнихъ чиновъ слабъ въ полевой гимнастикѣ? Это все, какъ ихъ называютъ учителя, «калѣки» зимней гимнастики.

Упражненія зимней гимнастики такъ остроумно составлены, что, если ихъ строго исполнять, они вполне подготавливаютъ людей къ полю.

Параллельные брусья съ турникомъ въ силовыхъ движеніяхъ готовятъ къ преодоленію забора, шлагбаума и подобныхъ препятствій; маховыя движенія на тѣхъ же снарядахъ укрѣпляютъ мышцы корпуса и развиваютъ чувство равновѣсія и, необходимое для ловкихъ движеній, чувство темпа, т.-е. готовятъ насъ къ прыжкамъ. Вольныя движенія, увеличивая интересъ къ гимнастикѣ, готовятъ людей къ машинной гимнастикѣ, а послѣдняя, убивая чувство страха, готовятъ къ полевой.

Итакъ, новое Наставленіе дало намъ полную возможность поднять гимнастику и интересъ къ ней въ арміи, и, слѣдовательно, подготовить нижнихъ чиновъ къ полевой гимнастикѣ—нашей гимнастической цѣли. Нужно только не мѣшать любить гимнастику и всячески поощрять нижняго чина въ этомъ здоровомъ дѣлѣ.

* * *

Теперь собственно о полевой гимнастикѣ... Если открыть въ Наставленіи отдѣлъ о полевой гимнастикѣ, то мы тамъ найдемъ только размѣры препятствій; почти ничего не сказано о способахъ преодоленія ихъ. Сдѣлано это, конечно, съ цѣлью дать возможность выработать самимъ обучающимся и обучающимся наиболѣе естественные приемы преодоленія препятствій. На практикѣ же мы сталкиваемся съ причинами, опять сильно стѣсняющими руководство и обученіе этой гимнастикѣ. Хотѣлось бы и здѣсь получить болѣе свободы, быть поближе къ дѣйствительности при обученіи этому важному отдѣлу подготовки бойца.

Дѣло въ томъ, что, какъ я уже говорилъ, въ Наставленіи нѣтъ способовъ преодоленія препятствій; основываясь на этомъ, высшіе руководители рекомендуютъ принимать къ руководству старое Наставленіе по гимнастикѣ, мнѣ кажется, отмѣненное уже выходомъ новаго. Вѣдь составляющіе новые уставы и наставленія руководствуются же чѣмъ-нибудь, не помѣщая того или другого? Неужели все, что не указано, должно искаться въ старыхъ наставленіяхъ или отмѣненныхъ уставахъ?

Дальше я остановлюсь на тѣхъ архаическихъ, уже отмѣненныхъ, способахъ преодоленія препятствій, которые усиленно намъ прививаются только потому, вѣроятно, что прививающіе учились этимъ приемамъ. Затѣмъ приведу приемы, мнѣ кажется, болѣе отвѣчающіе духу новаго Наставленія, а, главное, военному времени.

Начну съ забора.

Какъ мнѣ приходилось наблюдать, въ частяхъ требуется слѣдующій порядокъ: люди роты, подойдя къ забору, составляли ружья. Затѣмъ каждый преодолевалъ заборъ съ выжиманія въ упоръ и, какимъ то трюкомъ, бросая ноги вверхъ, садился по ту сторону. Врядъ ли въ дѣйствительности мы будемъ такъ брать заборы? Какъ же ружья очутятся по ту сторону забора? И придется ли брать заборы всегда по одному?

Въ лучшемъ случаѣ я видѣлъ, что винтовки одѣвались черезъ

плечо на спину, съ отомкнутыми штыками, но съ особой пригонкой ремня. Послѣдній случай, мнѣ кажется, тоже далекъ отъ дѣйствительности...

Винтовка, согласно строевого устава, носится или «на плечо» или «на ремень». Переходъ изъ перваго положенія во второе и быстрый и уставной.

Въ боевомъ порядкѣ, да и въ походѣ, вѣроятно, винтовка всегда будетъ на ремнѣ, т.-е. висѣть на скаткѣ на лѣвомъ плечѣ. Если же у насъ и носятъ еще въ боевомъ и походномъ порядкахъ винтовки— «на плечо», то пора бы отъ этого отказаться. Вѣдь это даетъ и блескъ штыковъ и совершенно идетъ въ разрѣзъ съ заботами о сбереженіи силъ нижнихъ чиновъ.

Способомъ наиболѣе отвѣчающимъ дѣйствительности, мнѣ кажется, будетъ слѣдующій: препятствіе—заборъ застаётъ нижнихъ чиновъ, двигающихся или въ походномъ порядкѣ, или цѣпью, съ винтовками въ положеніи «на ремень» или у ноги. Люди безъ команды (въ зависимости отъ длины забора находится число перелѣзающихъ) поднимаются на заборъ въ упоръ и перебрасываютъ лѣвую ногу впередъ. Тутъ, если будетъ нужно, можно, перенося лѣвую ногу, лѣвой рукой перенести также впередъ и винтовку. Говорю «если будетъ нужно» потому, что при обученіи слѣдуетъ добиваться, чтобы съ лѣвой ногой, одновременно, переходила и винтовка.

Затѣмъ, каждый изъ преодолевающихъ дѣлаетъ поворотъ направо на правой ногѣ и, перенеся руку, спускается плавно внизъ. Въ мирное время, когда винтовки приходится беречь, особенно при обученіи, надо требовать плавнаго поворота направо; это будетъ и труднѣе и избавитъ винтовку отъ возможнаго удара о заборъ.

Добавлю еще, что при обученіи слѣдуетъ пускать на заборъ сначала по одному, а потомъ, по мѣрѣ усвоенія, по два и болѣе человѣка, чтобы въ концѣ концовъ перейти къ преодоленію забора цѣлымъ взводомъ сразу, «на скорость», гдѣ одинъ долженъ помогать другому. При этомъ, слѣдя по часамъ, необходимо добиваться наибольшей скорости переправы. Въ послѣднемъ случаѣ слѣдуетъ пускать впередъ болѣе слабыхъ, которыхъ просто подсаживать, и затѣмъ уже остальныхъ.

Маленькимъ ростомъ можно рекомендовать еще способъ: взбираться на заборъ съ толчка о него одной изъ ногъ.

Изъ способовъ подсаживанія могу указать только одинъ.

Устройство же живыхъ лѣстницъ всѣми тремя способами, которые у насъ практикуются и которые (кто подсаживалъ, тотъ знаетъ)

только утомляютъ и ушибаютъ подсаживающихъ, право, надо оставить въ области преданій.

Способъ, о которомъ я хочу сказать, весьма простъ.

Берутъ короткую толстую палку, если ея нѣтъ, берутъ носимую лопатку съ чехломъ, еще лучше двѣ, и кладутъ ихъ одна на другую, лотками въ разныя стороны. Затѣмъ, концы лопатокъ передаютъ двумъ нижнимъ чинамъ, которые становятся у самаго забора, упираясь плечомъ въ заборъ. Такихъ паръ можно ставить нѣсколько, въ зависимости отъ длины забора.

Каждый изъ нижнихъ чиновъ подбѣгаетъ къ парѣ, имѣя винтовку «на ремень», и, взявшись за плечи «пары», ставитъ одну ногу на лопатки. Тогда подсаживающая «пара», дружнымъ движеніемъ вверхъ, поднимаетъ преодолевающаго наверхъ; послѣдній, поступая, какъ было указано, спускается на ту сторону. Стоящіе же въ очереди люди помогаютъ влѣзающимъ руками, чтобы послѣдніе не могли опрокинуться назадъ.

Способъ такого подсаживанія очень практиченъ, особенно при заборахъ съ большой высотой.

Укажу еще, что при групповомъ преодоленіи забора, когда позволить это сдѣлать величина его, можно для винтовокъ устраивать особую, одновременную съ людьми, переправу.

Въ этомъ случаѣ одинъ человекъ садится на заборъ, а двое становятся по обѣимъ сторонамъ его и одинъ изъ нихъ передаетъ сидящему винтовки прикладомъ вверхъ, а другой ихъ принимаетъ.

Препятствія за №№ 5 и 6, почему то названныя въ Наставленіи «камями» и «кочками на болотѣ», мнѣ кажется, не соотвѣтствуютъ своимъ назначеніямъ. Врядъ ли придется когда-либо скакать черезъ рѣчку по камнямъ, разбросаннымъ въ разныхъ направленіяхъ? Не вольно будешь стараться, по возможно прямой линіи, перебраться на ту сторону, т.-е. упражненіе это приближается скорѣе къ препятствію № 6.

И, наоборотъ, врядъ ли можно встрѣтить болото, у котораго всѣ кочки будутъ въ створѣ, т.-е. какъ разъ такъ, какъ указано въ препятствіи № 6. Скорѣе всего препятствію № 5 должны соотвѣтствовать — «кочки на болотѣ», а № 6 — «камни».

Но дѣло не въ названіи!...

Преодоленіе *препятствія № 5.*

При обученіи, въ устройство этого препятствія желательно ввести болѣе разнообразныя условія, чѣмъ предлагаетъ Наставленіе.

Распределение кочекъ или камней по Наставленію для преодоленія ихъ съ фронта слишкомъ легко, и люди скоро привыкають, а—съ фланговъ, кочки стоятъ на слишкомъ далекихъ и неестественныхъ дистанціяхъ. Поэтому, при обученіи лучше всего, имѣть особыя прочныя мѣшки иликуски толстой матеріи, которые разбрасывать каждый разъ въ самыхъ разнообразныхъ комбинаціяхъ, не сближая ихъ болѣе, чѣмъ на 2—2½ аршина. Тогда будетъ труднѣе преодолевать и это избавитъ нижнихъ чиновъ отъ однообразія, столь вреднаго при обученіи полевой гимнастикѣ.

Во всякомъ случаѣ, для преодоленія этого препятствія, надо ставить слѣдующія условія: нижніе чины, какъ всегда, должны быть въ полномъ походномъ снаряженіи, съ винтовкой у ноги. Скачки съ кочки на кочку дѣлаются одной ногой и обязательно со взмахомъ рукъ впередъ.

Нѣтъ необходимости требовать отъ нижнихъ чиновъ безостановочнаго преодоленія кочки за кочкой, т. к. это только облегчитъ упражненіе; главное же проскакать подрядъ безъ утомленія можно только нѣсколько кочекъ. Въ природѣ же придется встрѣчать цѣлыя кочковатыя болота, которыя сразу не проскачешь.

Препятствіе № 6.

Тутъ надо требовать, чтобы обучающійся, съ разбѣга оттолкнувшись ногой, скакалъ съ кочки на кочку не останавливаясь. Говорю «не останавливаясь» потому, что камни, которые часто прокладываются для перехода черезъ рѣчку, не отличаются большой величиной и не представляютъ удобствъ для остановки, а могутъ служить только точками опоры толчкамъ, кромѣ того, рѣчки, черезъ которыя придется прыгать, не будутъ имѣть значительной величины.

Ходы сообщенія—должны браться съ такой ловкостью и скоростью, чтобы обучающій, стоя сбоку въ 10 шагахъ, не могъ видѣть скатки передвигающагося. Самое передвиженіе должно быть — одинъ за другимъ.

Земляной валъ, по Наставленію, имѣетъ три размѣра.

Два меньшихъ размѣра слѣдуетъ брать прыжкомъ съ толчка одной ногой и имѣя винтовку у ноги. Черезъ высшій же размѣръ не слѣдуетъ перепрыгивать, какъ это обыкновенно у насъ требуется. Всѣхъ перепрыгивать эту высоту научить невозможно, и лучше потратить время на другое упражненіе, которое постоянно встрѣчается на практикѣ. Высоты, подобныя этому размѣру валика, всегда берутся или вспрыгиваніемъ на нихъ или влззаніемъ. Последнее здѣсь неумѣстно, а потому надо обратить вниманіе на вспры-

гиваніе. Обучающій, при преодоленіи наибольшей высоты уставного валика, долженъ требовать отъ нижнихъ чиновъ, чтобы послѣдніе съ толчка одной ногой и взмаха руками вверхъ, а не впередъ, вспрыгивали на валикъ. Затѣмъ, подойдя къ другому гребню, спрыгивали съ валика въ полуприсѣданіе.

Положеніе винтовки въ полуприсѣданіи будетъ указано въ прыжкахъ въ ширину.

Земляная горка — ласисъ.

Горка эта служитъ для вспрыгиванія или влѣзанія и сбѣганія или спалзыванія.

Преодолюющіе подходятъ къ горкѣ и кладутъ ружья на скатъ на правый бокъ, штыкомъ впередъ и перпендикулярно гребню гласиса; затѣмъ, взявшись руками за гребень, толчкомъ (съ присѣданія) вспрыгиваютъ или влѣзаютъ на горку и, не поднимая корпуса, лежа, взявши винтовку, сползаютъ внизъ къ подошвѣ гласиса. Сбѣганіе производится пригнувшись, держа «штыки на себя».

Препятствіе № 8.

Мостовыя переводины даны Наставленіемъ очень узкими, т.-е. предусмотрѣнъ самый неблагопріятный случай, какой можетъ встрѣтятся. Для преодоленія этого препятствія можно дать слѣдующія указанія: при прохожденіи по переводинѣ обязательно имѣть ноги слегка согнутыми въ колѣнахъ впередъ; это сильно облегчитъ поддержаніе равновѣсія. Носки, при движеніи, имѣть направленными по переводинѣ; самое передвиженіе должно быть быстрое и одинъ за другимъ; всякое замедленіе въ движеніи вызоветъ только потерю равновѣсія. Руки, при движеніи, лучше всего имѣть совершенно непринужденно опущенными внизъ, но можно, для большей устойчивости, передавать конецъ винтовки въ лѣвую руку и нести ее въ полусогнутыхъ рукахъ спереди.

Вообще же, надо помнить, что чѣмъ толще попадутся переводины, тѣмъ больше надо разводять въ стороны носки; но разведеніе носковъ на переводинахъ, по Наставленію, будетъ только затруднять движеніе.

При обученіи слѣдуетъ имѣть переводины трехъ размѣровъ.

Прыжки въ ширину:

Разбѣгъ для прыжковъ долженъ быть совершенно свободнымъ, т.-е. требованіе имѣть лѣвую руку согнутой въ локтѣ, а винтовку прижатою къ плечу, совершенно противорѣчитъ этому условію.

Для полного использованія разбѣга и наибольшаго толчка, надо требовать свободного маханія руками, а послѣ толчка — отчетливаго выбрасыванія руки и винтовки впередъ.

Для этого, при толчкѣ, лѣвую руку и правую съ винтовкой надо уклонить возможно больше назадъ такъ, чтобы винтовка была горизонтальна; затѣмъ съ силой послать руки впередъ, чтобы винтовка, опять была горизонтальна и упиралась прикладомъ въ подмышку. Такое же положеніе имѣютъ руки и въ моментъ самаго прыжка. Но какъ только прыгающій коснется земли, онъ садится въ полуприсѣданіе, имѣя лѣвую руку вытянутою впередъ, а правую, съ винтовкой, прижатою къ правому паху.

Положеніе винтовки въ полуприсѣданіи слѣдующее: правой рукой, у нижняго ложевого кольца, винтовка прижата къ паху правой ноги такъ, чтобы штыкъ винтовки уклонился влѣво и былъ на высотѣ пояса и противъ лѣваго глаза.

Горка для взбѣганія (вспалзыванія) и спрыгиванія. На этомъ препятствіи нѣтъ необходимости, при взбѣганіи требовать выбрасыванія рукъ впередъ (требованіе это предъявляется во многихъ частяхъ). На маленькой горкѣ, съ малымъ уклономъ и безъ винтовки, такое требованіе еще допустимо, но учить держать руки впередъ, да еще съ винтовкой, при преодоленіи даже уставныхъ горокъ, не имѣетъ смысла. Посланными впередъ руками только стѣсняется быстрота движенія и неестественно перемѣщается центр тяжести. Свободное же маханіе руками не будетъ связывать преодолевающаго въ движеніяхъ и наоборотъ, толчками, будетъ посылать корпусъ впередъ, вверхъ.

При спрыгиваніи, надо требовать, чтобы обучающійся спускалъ одну ногу внизъ, присѣдая на другую (чтобы уменьшить глубину прыжка), и, уже на лету, прижималъ винтовку къ правому паху.

Садиться послѣ прыжка надо обязательно въ полуприсѣданіе, чтобы сопротивленіемъ ногъ вполне обезпечить плавный переходъ въ полное присѣданіе, который получается въ силу инерціи.

Шлагбаумъ или барьеръ—нѣтъ необходимости брать съ упора руками и толчка ногами одновременно съ выбрасываніемъ ногъ въ сторону. Проще и практичнѣе вставать съ толчка въ упоръ и, взмахнувъ съ силой ногами, выбросить ихъ въ сторону.

Такой способъ преодоленія этого препятствія вполне обезпечитъ нашего солдата отъ всѣхъ барьеровъ — меньше малаго деревяннаго забора и больше уставнаго размѣра шлагбаума; тѣмъ болѣе, что прыгнуть въ полномъ походномъ снаряженіи, черезъ уставной размѣръ барьера, съ одновременнымъ упоромъ и толчкомъ, представляетъ большой трудъ и требуетъ большой тренировки.

Въ арміи, гдѣ процентъ маленькихъ ростомъ преобладаетъ, черезъ барьеръ уставнаго размѣра прыгаютъ далеко не всѣ и, слѣдовательно, всякій барьеръ, чуть больше уставнаго, поставить нижняго чина въ тупикъ. Поэтому я и предлагаю барьеръ брать съ толчка въ упоръ и потомъ, съ выбрасыванія ногъ въ сторону. Последнее не будетъ противорѣчить и Наставленію, въ которомъ поставлено «и» («и вынося ноги и т. д.») и пропущено слово «одновременно».

Для прыжковъ же съ выбрасываніемъ ногъ въ сторону, въ зимней гимнастикѣ, есть на «кобылѣ» много упражненій, развивающихъ нижнихъ чиновъ въ этомъ направленіи и позволяющихъ думать, что при болѣ легкихъ условіяхъ, чѣмъ уставной барьеръ, большинство нижнихъ чиновъ въ частяхъ арміи перепрыгнетъ его.

На этомъ препятствіи каждый переноситъ сначала винтовку и ставитъ ее по ту сторону барьера и затѣмъ прыгаетъ самъ.

Въ заключеніе скажу: полевая гимнастика — наша гимнастическая цѣль — одинъ изъ важнѣйшихъ отдѣловъ боевой подготовки бойца, взвода и роты.

М. Дьловъ.

