



СПОРТЪ.

По поводу статьи „Гимнастика по Наставленію 1910 года“ („Военный Сборникъ“ 1913 г., № 9).

Двторъ пишетъ, что «... раньше въ гимнастикѣ всѣ такъ и хотѣли видѣть только единоличныя 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»...

Согласиться съ изложеннымъ нельзя потому, что старый уставъ, также, какъ и Наставленіе 1910 г., имѣлъ и имѣетъ цѣлью физическое развитіе не отдѣльныхъ лицъ, а именно массы нижнихъ чиновъ, путемъ вольныхъ движеній, указанныхъ въ прежнемъ Наставленіи.

Какъ прогрессируетъ всякое дѣло, такъ и физическое образованіе у насъ въ Россіи вообще, а въ частности въ арміи; поэтому только и было въ 1910 году введено новое Наставленіе и, какъ первый опытъ, оно составлено съ большимъ умѣніемъ. Надъ Наставленіемъ работали спеціалисты-офицеры, близко стоящіе къ дѣлу физическаго развитія человѣка, офицеры, которые на себѣ испытали

старое Наставленіе. Наставленіе 1910 г. выработано было такимъ образомъ, чтобы дать возможность руководителямъ легче ориентироваться въ составленіи уроковъ гимнастики—это съ одной стороны; съ другой—въ Наставленіи данъ рядъ такихъ упражненій, которыя могли бы всесторонне развить каждаго.

Правда, упражненія въ прыжкахъ и бѣгѣ сильно развиваютъ упражняющихся, но «...прыжки въ ширину, доходящіе до 6 метровъ...», въ казенныхъ сапогахъ, вещь невозможная. Говорю—невозможная уже по одному тому, что лучшіе русскіе рекордсмены, въ одеждѣ спеціально приспособленной для легкой атлетики, съ легкими туфлями (съ гвоздями), спеціально тренирующіеся, установили русскій рекордъ всего лишь въ пять съ лишнимъ метровъ, чего достигнуть въ «казенныхъ сапогахъ»—невозможно.

Могутъ быть феномены, но, простите, только до 5 метровъ (въ казенныхъ, конечно, сапогахъ). Далѣе говорится, что «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».

Непонятно, о какомъ элементѣ принудительности и отсутствіи свободы движеній говоритъ авторъ. Гдѣ, когда и почему—практика показала, что процентъ паденій больше въ присутствіи спеціалистовъ?

Конечно, если руководитель или его замѣщающій будутъ стоять, держа въ карманахъ руки, и только говорить «сдѣлай то-то, такъ-то, да выше, не бойся» и т. п., въ такомъ случаѣ гарантіи никакой не будетъ, что упражняющійся не переусердствуетъ, и возможно несчастье, не только простое паденіе.

Согласиться отчасти можно, что нашъ казенный «костюмъ» недостаточно удобенъ для гимнастики, но «главная причина паденій ишибовъ» не въ немъ, какъ это говоритъ авторъ, а именно въ отсутствіи свѣдущихъ, внимательныхъ страховщиковъ, которые умѣли бы во время предупредить паденіе. Страховщики не «гимнастическій развратъ», а элементъ, не только необходимый во время гимнастическихъ упражненій, но и обязательный. Ни одно сложное упражненіе на снарядахъ не должно производиться безъ страховщика, да къ тому же опытнаго страховщика, хорошо знакомаго со спеціально изданными Главной гимнастическо-фехтовальной школой (полк. Мордовинъ) правилами поддержки.

Желаніе же—«пусть занимаются гимнастикой, пусть падаютъ и ушибаются»,—врядъ ли кто поддержитъ.

Заниматься гимнастикой полезно, но ломать себѣ шею умышленно не слѣдуетъ.

Напрасно авторъ думаетъ, что 1% паденій (конечно, я разумѣю—опасныхъ для здоровья) малъ, сравнительно съ 99% удачной работы. Для миллионной арміи это составляетъ 10.000 человекъ. Это колоссальная цифра!

О снарядахъ также долженъ сказать, изъ опыта, слѣдующее: если командиръ части захочетъ, то и ротныя мастерскія сдѣлаютъ тѣ же параллельные брусья, которые по преісъ-куранту (хотя бы Виндышъ и комп.) стоятъ 170 р. Почему въ одной ротѣ гимнастическіе снаряды образцовые, а во многихъ другихъ въ ужаснѣйшемъ видѣ? Отвѣтовъ много и очень много...

Не одежда и не снаряды виноваты! На моей долготѣтней практикѣ перебывало достаточно много учениковъ: офицеровъ, юнкеровъ, пажей, нижнихъ чиновъ. Занимались въ спеціальныхъ костюмахъ, занимались и въ форменной одеждѣ. Средній процентъ успѣха работы въ казенномъ обмундированіи далъ вполне удовлетворительные результаты, что даже зафиксировано въ одномъ изъ приказовъ по части. Исполнялись даже упражненія XI-й и XII-й таблицъ Наставленія.

Единственно, что могло бы быть облегчено, такъ это сапоги для гимнастики, и то только для молодыхъ солдатъ, для которыхъ обязательны первыя шесть таблицъ Наставленія. Необходимо военно-служащему уметь справляться съ различными положеніями, при которыхъ необходимо выполнение гимнастическихъ пріемовъ, въ той одеждѣ, какая надѣта на немъ въ данный моментъ. Развиваться же въ казенныхъ рубахахъ, брюкахъ и сапогахъ, какъ показываетъ опытъ, не только возможно, но и желательно.

Для обученія же будущихъ спеціалистовъ-руководителей слѣдовало бы облегчить только обувь. Остальное вполне терпимо и, повторяю, желательно. Наконецъ, если ужъ такъ неудобна рубаха для гимнастическихъ упражненій (чтобы «не закручивалась на турникѣ и не зацѣплялась за ручки коня»), подверните ее подъ поясъ и причина устраняется.

Указаніемъ подобныхъ кажущихся дефектовъ мы именно «мѣшаемъ любить гимнастику», Нижній чинъ, слыша ежедневно стереотипныя фразы руководителя: «эхъ, если бы у Ивалова или у такого то былъ гимнастическій костюмъ, какъ бы отлично онъ дѣ-

лалъ гимнастику», или «въ этихъ сапогахъ ты, братъ, далеко не прыгнешь», — невольно умѣряетъ желаніе показать максимумъ своихъ способностей, и гимнастическія упражненія носятъ характеръ отбыванія номеровъ, а не упражненій для физическаго развитія.

Перехожу къ полевой гимнастикѣ. Авторъ говоритъ, что въ этомъ отдѣлѣ «ничего не сказано о способахъ преодоленія различныхъ полевыхъ препятствій». Но развѣ возможно въ Наставленіи указать всѣ препятствія, могущія встрѣтиться въ боевой обстановкѣ, а тѣмъ болѣе способы? Какъ тѣхъ, такъ и другихъ, неисчислимое множество.

Во всякомъ случаѣ въ Наставленіи указаны полевые препятствія, наиболѣе встрѣчающіяся на практикѣ, и, конечно, дѣло руководителя указать наилучшіе способы ихъ преодоленія. Въ своей статьѣ авторъ предлагаетъ рядъ *своихъ* способовъ, по способы эти общеизвѣстны и мало вносятъ новаго въ эту область. Возьму на выдержку «прыжки въ ширину»; для полного использованія разбѣга съ ружьемъ и наибольшаго толчка, *не надо* требовать свободнаго маханія руками потому, что ружье будетъ тормозить движенія, другая же часть тѣла, облегченная отсутствіемъ винтовки, будетъ быстрѣ воспринимать движенія и — съ своей стороны — явится отягощеніемъ при разбѣгѣ. Въ моментъ толчка, въ зависимости отъ впереди расположенной мѣстности (мѣсто паденія), придется руки вынести впередъ (при мѣстности поднимающейся) или поднять руки впередъ и вверхъ (при спускѣ). Если же при паденіи (по окончаніи прыжка) имѣть руку съ винтовкою, «прижатою къ правому паху», то при неудачномъ паденіи возможно несчастье. «Горка для взбѣганія (вспалзыванія) и прыгиванія»: руки *необходимо* держать вытянутыми впередъ уже по одному тому, что у человѣка является естественное (инстинктивное) желаніе подать какъ можно больше впередъ свой центръ тяжести, что достигается вытягиваніемъ рукъ впередъ также, какъ и при сбѣганіи внизъ, корпусъ съ руками подается инстинктивно назадъ (слегка закидывается). При прыгиваніи гораздо проще, для уменьшенія прыжка, не «спускать одну ногу внизъ», а садиться на край препятствія; спустивъ обѣ ноги внизъ, а затѣмъ — вынесеніемъ ногъ впередъ и толчкомъ рукъ (помогая корпусомъ) — прыгивать внизъ, держа обязательно обѣ руки вынесенными впередъ на высоту и ширину груди — для баланса. Способъ преодоленія шлагбаума или барьера, предварительно придя въ упоръ, много труднѣе указаннаго

въ Наставленіи, что не требуетъ особыхъ разъясненій. Для людей малаго роста необходимо съ толчка притянуться; выходя же въ упоръ, перенести сначала одну ногу (сѣсть верхомъ), затѣмъ другую и плавно спуститься.

Въ заключеніе долженъ сказать, что въ Главной гимнастическо-фехтовальной школѣ, на Высочайшемъ смотрѣ (1910 г.), офицеры школы, въ полномъ походномъ снаряженіи, брали всѣ препятствія, указанныя въ Наставленіи, и долженъ замѣтить, что способы были далеко не «архаическіе», принимая во вниманіе отличный результатъ преодоленія этихъ препятствій, несмотря на скользкій (отъ дождя) грунтъ и нѣкоторыя другія причины. Гимнастика имѣетъ цѣлью прежде всего развить физически нижняго чина, укрѣпить это развитіе и, выработавъ рядъ необходимыхъ качествъ, тѣсно связанныхъ съ выносливостью, дать арміи здороваго воина. Полевая же гимнастика есть грубая повѣрка отдѣловъ гимнастики, но отнюдь не наша «гимнастическая цѣль».

Легкій атлетъ.

