ГИМНАСТИКА

ДЛЯ

ЮНОШЕСТВА

ИЛИ

ОСНОВНЫЯ ПРАВИЛА РАЗЛИЧНЫХЪ УПРАЖНЕНІЙ,

СЛУЖАЩИХЪ КЪ УКРѢПЛЕНІЮ ТѢЛА, КЪ ПОДДЕРЖАНІЮ ЗДОРОВЬЯ И КЪ ОБРАЗОВАНІЮ ДОБРАГО ТЕМПЕРАМЕНТА.

СЪ 32-МЯ КАРТИНКАМИ.

Переводъ съ Французскаго.

САНКТПЕТЕРБУРГЪ.
Печатано въ Типографіи Штаба Отдѣльнаго Корпуса Внутренней Стражи.

1834.

И 297/330
801-14/2277
30022
MOSCOW INDIAN CLUBS

Инв. № 25006.

Печатать позволяется

съ тѣмъ, чтобы по напечатаніи представлены были въ Цензурный Комитетъ три экземпляра.

С.-Петербургъ 29 Марта 1834 года.

Цензоръ П. Гаевскій.

Всесоюзная БИБЛИОТЕКА имени В. И. ЛЕНИНА

6153-45

2007057588

ОТЪ ПЕРЕВОДЧИКА.

Введеніе гимнастическихъ упражненій въ Военноучебныя Заведенія наши, столь знаменитыя въ цѣлой Европѣ, могло бы служить лучшимъ доказательствомъ пользы Гимнастики, еслибъ нужны были доказательства; но кто жъ сомнѣвается въ пользѣ этой? — При самомъ одностороннемъ взглядѣ на Гимнастику, каждый видитъ съ одной стороны вредъ отъ сидячей жизни даже и въ зрѣломъ возрастѣ, а тѣмъ паче въ

MOSCOW INDIAN CLUBS

юныхъ лѣтахъ,— съ другой стороны вредъ отъ предоставленной дѣтямъ полной свободы, ибо они могутъ переломать себѣ члены; слѣдовательно для каждаго нетруденъ выводъ, что *нужны правила, по которымъ дѣти производили бы движенія, необходимыя для ихъ здоровья.* Собраніе сихъ-то правилъ составляетъ Гимнастику.

Чувствуя глубоко въ сердцѣ, сколь необходимы гимнастическія упражненія, и какъ далеко отстали мы въ сей важной части воспитанія (*), я

(*) По сіе время одно только просвѣщенное начальство Военноучебныхъ Заведеній въ Россіи приняло Гимнастику и постоянно преподаетъ ее. Счастливы дѣти, коимъ даны средства, пользоваться симъ благомъ!

съ величайшимъ удовольствіемъ читалъ статью о Гимнастикѣ почтеннаго наставника дѣтей въ Военноучебныхъ Заведеніяхъ Г. де Паули, напечатанную въ Сѣверной Пчелѣ. Она-то дала мнѣ мысль перевести на Русскій языкъ предлагаемую книжку. Усердіе къ пользѣ моихъ согражданъ, сдѣлало меня смѣлымъ: я не подумалъ, что привычка заниматься актами и приказными бумагами (по службѣ моей переводчикомъ при Департаментѣ разныхъ податей и сборовъ), можетъ дать непріятный оттѣнокъ моему слогу; что образъ изложенія сдѣлаетъ и самый предметъ недовольно привлекательнымъ; имѣя въ виду

MOSCOW MEDIAN CLUBS

одну только надобность въ подобной книгѣ, я не смотрѣлъ ни на что. Впослѣдствіи конечно найдутся люди искуснѣе меня для распространенія въ любезной нашей Россіи правильнаго понятія о Гимнастикѣ. Между тѣмъ въ непродолжительномъ времени издамъ я также и *Гимнастику для дѣвицъ*, переводомъ которой теперь занимаюсь. Она не менѣе важна для насъ, показывая средства къ сохраненію драгоцѣннаго здоровья лучшей половины рода человѣческаго.

ПРЕДИСЛОВІЕ.

Благодаря дѣятельной настойчивости Полковника Аморо (Amoros), его остроумнымъ изобрѣтеніямъ и счастливымъ примѣненіямъ; благодаря сочиненіямъ ученыхъ, писавшихъ о воспитаніи какъ въ значительныхъ твореніяхъ, такъ въ статьяхъ періодическихъ и ежедневныхъ, дѣло Гимнастики почти выиграно во Франціи, — по крайней мѣрѣ въ Парижѣ. Разрядъ богатыхъ, довольно часто дающій направленіе другимъ разрядамъ, кажется оставилъ несправедливое предубѣ-

жденіе противъ физическаго воспитанія, и торжественныя собранія Гимназіи посѣщаются первѣйшими особами столицы. Результаты, выводимые Г-мъ Аморо въ медицинскомъ отношеніи на счетъ воспитанія мальчиковъ по его системѣ, подтверждены докторами, которые признали даже вліяніе подобнаго воситанія на сложеніе человѣка, и на самыхъ тѣхъ, которыхъ тѣлесные недостатки и слабое устроеніе приговорили влачить печальную жизнь въ болѣзняхъ и немощахъ. Филантропъ Песталоци, котораго довольно назвать, когда дѣло идетъ о воспитаніи, чтобъ придать вѣсу сторонѣ своей въ случаѣ спора, — признавалъ Гимнастику не только вѣрнымъ средствомъ развить физическія силы человѣка, дать ему

проворство и пріятность, и снабдить охраненіемъ отъ большой части опасностей, которыми окружено слабое его существованіе; но и одною изъ дорогъ, ведущихъ къ нравственному усовершенствованію, къ удобнѣйшему развитію разума, и къ дѣятельной добродѣтели. Англія и большая часть Германіи предупредили насъ въ принятіи Гимнастики и начинаютъ чувствовать счастливыя послѣдствія оной; постараемся настигнуть ихъ, дабы прекрасная Франція наша не оставалась назади ни въ какой отрасли гражданственности. Не безъ основанія говорили древніе: »здраваго разсуд»ка надобно искать въ здоровомъ тѣ»лѣ.« Отнимите у человѣка великодушіе, храбрость, благородную гордость, чувствованіе своей силы, — и вы

MOSCOW INDIAN CLUBS

лишите его многихъ добродѣтелей, самыхъ существенныхъ, по вліянію ихъ на дѣятельную часть прочихъ добродѣтелей. Какимъ образомъ человѣкъ этотъ можетъ сдѣлать привычку къ благотворенію, когда онъ, по неспособности своей, не въ состояніи дѣлать добрыхъ дѣлъ, какъ развѣ только изрѣдка? — Услуга, оказываемая вами своему ближнему, когда вы даете ему деньги, не столь сладостна, какъ та, которую вы сдѣлаете ему, извлекая его изъ опасности; она не такъ возвышаетъ душу дающаго, не столь драгоцѣнна пріемлющему. Человѣкъ, который бѣжитъ на горящую кровлю, чтобъ извлечь изъ пламени несчастнаго, долженствовавшаго погибнуть тамъ ужасною смертію; который бросается въ волны для спа-

сенія погибающаго; который выхватываетъ неосторожнаго ребенка изъ подъ колеса, готоваго раздавить его тѣло: — этотъ человѣкъ легко привыкаетъ дѣлать добро,—и честь, которую онъ заслуживаетъ; похвалы, которыя получаетъ; самодовольствіе, которое ощущаетъ, — возвышаютъ въ немъ сію добродѣтель до энтузіазма. Не имѣлъ ли бы онъ, въ противномъ случаѣ, склонности, оставаться равнодушнымъ? — Вообразите человѣка, который не учился плавать; — онъ долженъ видѣть себѣ подобнаго на рѣкѣ, — можетъ быть своего друга, даже сына своего, — погибающаго жертвою неосторожности; онъ слышитъ его крики, онъ смотритъ на послѣднее бореніе его съ смертію; видитъ волну, поглощающую его, сгла-

MOSCOW INDIAN CLUBS

дившуюся надъ нимъ . . .—Вообразите неумѣющаго пройти по бревну свѣсившемуся и отдаленному отъ другихъ, или взлѣзть по гибкому канату: его супруга, мать милыхъ его дѣтей, тщетно простираетъ къ нему руки изъ горящаго дома; онъ ничего не можетъ, какъ только умереть съ нею, или оставаться въ бездѣйствіи въ толпѣ зрителей. — Слабый, робкій, — ибо храбрость есть внутреннее сознаніе силы, — онъ испускаетъ безполезные крики, видя пасть дикаго звѣря, или рогъ взбѣшеннаго быка, угрожающими жизни сына его, единственной надежды его старости. — Могутъ ли какія либо благородныя чувствованія одушевлять сердце существа жалкаго, которое не въ состояніи защититься отъ несправедливаго

зачинщика, которое осуждено въ молчаніи переносить обиды, не въ состояніи подать руку помощи слабому; которое само всегда нуждается въ покровительствѣ, и никогда не станетъ между сильнымъ обидчикомъ и страдающимъ отъ его несправедливости. Ни въ одномъ случаѣ жизни, не увидите вы его въ числѣ первыхъ, когда грозитъ опасность: чувство слабости и неспособности всегда удержитъ его назади. — Можетъ ли онъ думать, сидя покойно въ своихъ креслахъ, что горсть золота, имъ даваемаго, заплатитъ долгъ его человѣчеству? И Байронъ, былъ ли бы въ глазахъ нашихъ нѣчто болѣе, нежели человѣкъ, еслибъ онъ только послалъ на помощь несчастнымъ Грекамъ все, что имѣлъ? — Прямо до-

MOSCOW INDIAN CLUBS

брыми бываютъ тѣ, кои производятъ добро самымъ дѣломъ; какъ же можетъ производить его человѣкъ, лишенный силы дѣлать добро?

И такъ будемъ отъ самаго дѣтства воздѣлывать сіе искуство, которое должно имѣть столько вліянія на остальную часть жизни нашей; которое сдѣлаетъ насъ сильными, проворными, ловкими, здоровыми, веселыми, довольными собою, способными все предпринять, все выполнить и отличиться отъ толпы; которое дастъ намъ возможность, часто весьма ограничиваемую, дѣлать добро своимъ ближнимъ и занять въ цѣпи одушевленныхъ существъ мѣсто, натурою предназначенное. Да слѣдуютъ совѣтамъ нашимъ отцы семействъ и начальники

заведеній; нѣкогда признательное отечество возблагодаритъ ихъ за добрыхъ гражданъ и непобѣдимыхъ защитниковъ, ими доставленныхъ.

MOSCOW INDIAN CLUBS

ГИМНАСТИКА
ДЛЯ
ЮНОШЕСТВА.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

РАЗСУЖДЕНІЯ ОБЩІЯ.

Гимнастика была у Древнихъ искусствомъ бѣганія, прыганія, борьбы, метанія копья и круга. Цѣлью ея было сдѣлать тѣло сильнымъ, что весьма естественно, ибо въ началѣ обществъ

MOSCOW INDIAN CLUBS

физическая сила, служившая охраною семѣйствъ и сдѣлавшаяся впослѣдствіи единственною защитою народовъ, должна была занять важное мѣсто при воспитаніи. Посему Гимназіи значили больше, чѣмъ Академіи. Отвергали людей малаго роста и слабаго сложенія, не смотря на разумъ ихъ и ученость. Въ Гомерѣ читаемъ мы, что предводители фалангъ были, большею частію, люди, одаренные необыкновенною силой; они наносили страшные удары оружіемъ чрезвычайнаго вѣса и были сами огромнаго роста. Греки и Римляне отыскали и произвели въ дѣйствіе всѣ средства, могущія способствовать развитію силы и проворства въ юношахъ, чтобъ сдѣлать ихъ ловкими и дѣятельными, сдѣлать воинами, страшными непріятелямъ. Гимназіи были общественны-

ми заведеніями, для которыхъ Государство ничего не щадило. Изданы были уставы для управленія играми и битвами; заслуженные воины предсѣдательствовали на нихъ, и награды были цѣною успѣховъ.

Въ новѣйшія времена Гимнастика потеряла большую часть своей пользы; порохъ измѣнилъ образъ сраженій; сила не была болѣе необходимостью,—проворство и ловкость стали нужнѣе. Упражненія, гораздо менѣе суровыя, замѣнили тѣ, которыхъ требовала Гимнастика, и вскорѣ не осталось почти слѣдовъ древнихъ заведеній сего рода.

Потеря эта весьма велика. Марши, контръ-марши и военныя экзерциціи хотя и могутъ нѣкоторымъ образомъ поддержать здоровье солдата и крѣпость силъ, имъ пріобрѣтенную; но

MOSCOW INDIAN CLUBS

всего чаще бываетъ, что онъ не въ томъ уже возрастѣ, когда сила можетъ еще увеличиваться и когда пріобрѣтается проворство, а сверхъ того упражненія сіи ни по свойству своему, ни по дѣятельности, не въ состояніи значительно увеличить физическія силы.

Впрочемъ сколь ни жалѣемъ мы, что Гимнастика не пользуется нынѣ прежнимъ покровительствомъ, должно признаться однакожъ, что она не могла бы и сохранить той же цѣли, какъ въ древности: Нынѣ не имѣемъ мы нужды въ борцахъ; сила мускуловъ есть такое преимущество, которое никого уже не прельщаетъ и цѣль Гимнастики нынѣ должна быть только та, чтобъ сдѣлать тѣло сильнымъ, крѣпкимъ и гибкимъ, сберегая его здоровье и не вредя развитію умственныхъ спо-

собностей. Вотъ Гимнастика, которой правила мы начертали, и дабы лучше оцѣнить выгоды оной, мы изложимъ здѣсь сокращенно о дѣйствіяхъ вообще, производимыхъ гимнастическими упражненіями.

О ВЛІЯНІИ ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ УПРАЖНЕНІЙ НА ЗДОРОВЬЕ И СИЛУ.

Движенія тѣла бываютъ двухъ родовъ: одни происходятъ въ нашей внутренности независимо отъ нашей воли, для сохраненія и поддержанія жизни,—таковы суть движенія сердца, желудка, кишекъ и проч.; другія тѣ, которыя производятся посредствомъ мускуловъ, подвластныхъ нашей волѣ. Изъ дѣйствія сихъ-то послѣднихъ состоятъ гимнастическія упражненія.

MOSCOW INDIAN CLUBS

Чтобъ дать понятіе о вліяніи сихъ упражненій на организацію, довольно замѣтить, что мускулы вмѣстѣ съ костьми, которыя суть страдательныя органы движеній, составляютъ массу бо́льшую, по тягости и объему, нежели всѣ прочіе органы вмѣстѣ взятые. Мускулы суть не иное что, какъ мясо, находящееся между кожей и костьми, которое покрывая шею, спину, бока, чресла, тазъ и пр. вмѣстѣ съ жиромъ даетъ форму членамъ. Въ сіе мясо со всѣхъ сторонъ входятъ нервы, которые сообщаются съ мозгомъ, и когда душа наша пожелаетъ сдѣлать какое нибудь движеніе, то мышицы, которыя должны произвести оное, вздуваются, сокращаются, и, желаемое движеніе тѣла совершается. Таковъ общій механизмъ и произхожденіе всѣхъ нашихъ движеній. Изъ

сего понять можно всю обширность вліянія почти непрестанныхъ дѣйствій органовъ, столь значительныхъ, на остальной составъ тѣла. Посмотримъ на свойство сего вліянія.

Если тѣло находится въ совершенномъ покоѣ, то хотя внутреннія отправленія идутъ своимъ порядкомъ, но органы, къ тому употребляемые, не получая никакого понужденія, никакого посторонняго возбужденія, производятъ свои движенія медленно, слабо, несовершенно;—мускулы теряютъ свою гибкость, свою силу; и если покой долго продолжится, то вся организація повреждается и человѣкъ самый сильный можетъ сдѣлаться существомъ слабымъ, нездоровымъ.

Напротивъ, при движеніяхъ тѣла, внутреннія отправленія получаютъ большую дѣятельность. Посредствомъ

MOSCOW INDIAN CLUBS

нервовъ, какъ сказали мы выше, мозгъ, вмѣстилище души, дѣйствуетъ на мускулы и заставляетъ ихъ произвести потребное движеніе. Надобно прибавить, что мускулы получаютъ побужденіе, не менѣе могущественное, отъ сердца; потому, что, если остановить движеніе крови, которую оно безпрестанно имъ посылаетъ, то они скоро перестанутъ сжиматься и дѣйствіе ихъ прекратится. Итакъ ясно, что *нервы* и *кровоносныя жилы* суть два главнѣйшіе дѣйствователя, заставляющіе мускулы сжиматься, производить требуемыя движенія и наконецъ самыя гимнастическія упражненія. Но какъ все имѣетъ связь и взаимно держится въ животной экономіи, то мускулы не могутъ притти въ движеніе, не произведя чрезъ то особаго дѣйствія на мозгъ, посредствомъ нервовъ, и на сердце, посредствомъ кровоносныхъ жилъ. Мозгъ и сердце бывъ возбуждены, съ своей стороны побуждаютъ мускулы и всѣ органы. Такимъ образомъ отъ дѣятельности мускуловъ происходитъ всеобщее возбужденіе, распространяющееся по всѣмъ органамъ. Каждый изъ насъ испыталъ дѣйствія сильнаго движенія, котораго причины мы здѣсь объясняемъ, какъ напримѣръ біеніе сердца, ускореніе пульса, жаръ, краснота кожи, потъ и пр. но экзерциціи гимнастическія производятъ еще и другое дѣйствіе, неменѣе значительное: мы говоримъ о потрясеніи, испытываемомъ тѣломъ при всѣхъ движеніяхъ. Сіе потрясеніе, получаемое однимъ членомъ больше, нежели другимъ, сообщается прочимъ и отзывается въ нихъ; всѣ органы приходятъ въ движеніе до самой глубины

ихъ соединеній. Сіе механическое потрясеніе, которое оживляетъ, заставляетъ двигаться и сокращаться мышечныя волокна, укрѣпляетъ ихъ и дѣлаетъ мужественнѣе. Отсюда слѣдуетъ, что движеніе придаетъ всѣмъ жизненнымъ отправленіямъ болѣе дѣятельности и силы и укрѣпляетъ связь органовъ и самые органы. Нѣкоторыя подробности и примѣры пояснятъ это.

Если примѣнимъ сіи основанія къ пищеваренію; то увидимъ, что органы, назначенные къ сему отправленію, дѣлаются отъ гимнастическихъ упражненій сильнѣе и крѣпче. При пустомъ желудкѣ упражненія сіи увеличиваютъ аппетитъ и производятъ скорое и совершенное пищевареніе; при сытомъ, —дѣйствіемъ упражненій развивается его дѣятельность и облегчается пищевареніе.

Посему казалось бы, что гимнастическія упражненія и прежде, и послѣ кушанья, одинаково полезны; однакожъ вопросъ сей былъ предметомъ многихъ споровъ, которыхъ мы не коснулись бы, еслибъ не хотѣли отвѣчать на нихъ: въ самомъ дѣлѣ, всякой согласится, что умѣренное движеніе, какова прогулка, игра на биліардѣ, въ воланъ и т. п. послѣ обѣда, лучше всякаго пищеварительнаго средства, тогда, какъ сильное и продолжительное движеніе производитъ безпорядокъ въ дѣятельности желудка, могущій сдѣлать помѣшательство пищеваренію.

Мы говорили о вліяніи гимнастическихъ упражненій на біеніе сердца и кругообращеніе крови. Такъ же дѣйствуютъ они и на дыханіе, которое

MOSCOW INDIAN CLUBS

ускоряется по мѣрѣ силы и быстроты движенія.

Самыя чувства возбуждаются движеніемъ, и это возбужденіе оживляетъ умственныя способности. Извѣстно, что послѣ долгаго покоя разумъ какъ бы тупѣетъ, и что мысли раждаются свободнѣе послѣ движенія, не доходящаго до усталости. Въ особенности замѣчается это послѣ умѣреннаго сна.

Слѣдовать за дѣйствіями движенія любопытнѣе всего въ питаніи или въ вещественной части нашего тѣла. Ежедневныя наблюденія показываютъ намъ, что члены у ремесленниковъ и артистовъ, наиболѣе употребляемые ими, имѣютъ большую величину, нежели у прочихъ людей. Посмотрите на руки булочника, на ноги танцовщика и скорохода. Это приращеніе въ объемѣ не отъ дородности; тѣло

скорѣе похудѣетъ отъ движенія, нежели потучнѣетъ; земледѣлецъ, стрѣлокъ, солдатъ, кузнецъ—не бываютъ толсты, но тѣло ихъ плотнѣе, крѣпче; ибо привычка къ движенію дѣлаетъ волокна ихъ тверже, плотнѣе. Не между ними надобно искать мокротныхъ, блѣдныхъ, рыхлотѣлыхъ, съ трудомъ влачащихъ слабое, хотя не чувствующее впрочемъ особой болѣзни, тѣло. Дѣйствіе это еще примѣтнѣе на животныхъ. Посмотрите на птичій дворъ вашъ, гдѣ птицы откармливаются въ клѣткахъ; имъ едва дается столько простору, чтобъ повернуться; мясо ихъ бѣло, жирно, нѣжно; они не имѣютъ силы бѣжать отъ рукъ, ихъ питающихъ. Дичь, напротивъ, представляетъ мясо болѣе красное, не столь жирное, но твердое, жесткое, означающее силу и крѣпость

MOSCOW INDIAN CLUBS

и объясняетъ, почему стрѣлокъ съ такимъ трудомъ достаетъ свою добычу.

Но должно замѣтить, что всѣ сіи полезныя явленія не могутъ происходить иначе, какъ отъ движенія умѣреннаго; ибо сильныя и продолжительныя движенія скорѣе произведутъ разстройство и безпорядокъ тамъ, гдѣ мы обѣщали силу и здоровье. Отъ неумѣреннаго движенія біеніе сердца становится безпорядочно, дыханіе тяжело, дѣлается жаръ, потъ льется ручьемъ по красной и какъ бы воспаленной кожѣ; пищевареніе портится; тѣло претерпѣваетъ потери, которыя не вознаграждаются, — отъ того худѣетъ и не получая большей крѣпости въ органахъ, дѣлается больнымъ.

Полезнѣе движеніе ускоренное, нежели слишкомъ сильное. Умѣренныя и слегка потрясающія тѣло движенія,

производятъ столькожъ спасительное возбужденіе, какъ потрясенія чрезмѣрныя разстроиваютъ, если дѣйствія ихъ худо были разсчитаны. Посему не возможно, чтобъ гимнастическія упражненія во всякомъ случаѣ и всякаго рода могли быть съ пользою производимы. Бросимъ взглядъ на всѣ роды сихъ упражненій, прежде, нежели означимъ правила, которымъ должно слѣдовать въ произведеніи оныхъ.

РАЗНЫЕ РОДЫ ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ УПРАЖНЕНІЙ.

Все, что мы до сего времени говорили, больше прилично упражненіямъ *дѣйствительнымъ* или происходящимъ отъ воли нашей, которыя производятся тѣломъ или членами, какъ

мы уже объяснили, чрезъ дѣйствіе мускуловъ. Есть другой родъ движеній, которыя называются *страдательными* или *сообщенными*, при коихъ тѣло перемѣняетъ положеніе или мѣсто посредствомъ причины посторонней отъ дѣйствія мускуловъ, и при коемъ мускулы не оказываютъ другаго содѣйствія, кромѣ сокращенія, достаточнаго для удержанія ихъ въ опредѣленномъ положеніи.

Въ семъ послѣднемъ движеніи не существуетъ, какъ въ первомъ, такихъ усилій дѣятельности и напряженія всѣхъ мускуловъ, хотя и здѣсь тѣло движимое или переносимое на подвижномъ основаніи, безпрестанно получаетъ болѣе или менѣе сильныя потрясенія, сообщающіяся всѣмъ органамъ; они испытываютъ во всемъ своемъ составѣ безпрестанные толчки, которые

сотрясаютъ волокна мускуловъ, сокращаютъ ихъ, и, наконецъ, производятъ ихъ плотность, силу, мужественность.

Сего рода движенія, подобно дѣйствительнымъ, увеличиваютъ силу и твердость, но безъ возбужденія; они не причиняютъ ни біенія сердца, ни жара, ни поту. Однакожъ есть и изъ нихъ такія, которыхъ дѣйствіе довольно сильно, какъ ѣзда верхомъ, въ одноколкѣ, качели.

Мы не остановимся на *верховой ѣздѣ*, которая требуетъ отдѣльнаго сочиненія; замѣтимъ только, что толчокъ, получаемый лошадью каждый разъ, когда ступаетъ она ногою, отражается въ ея тѣлѣ и потрясаетъ сѣдока; что безпрестанное повтореніе сихъ потрясеній не можетъ не оказывать сильнаго на него вліянія, особливо, если лошадь идетъ небольшою

рысью, ускоряетъ ее, и еще болѣе, если скачетъ. Напротивъ, дѣйствіе гораздо слабѣе, если лошадь идетъ тихо, шагомъ; однакожъ, если лошадь иноходецъ, то и въ послѣднемъ случаѣ переваливаясь съ стороны въ сторону, производитъ она довольно сильное и частое трясеніе.

Одноколка и *телега*, производятъ большое потрясеніе, потому, что колеса сообщаютъ телегѣ всѣ толчки, получаемые ими на негладкой дорогѣ, а телега передаетъ ихъ сѣдоку. Если дорога очень неровна, то при скорой ѣздѣ могутъ произойти потрясенія столь сильныя и частыя, что движеніе дѣлается несноснымъ, и причиняетъ дурноту людямъ слабымъ; при нескорой же ѣздѣ, если она сносна, понятно вліяніе ея на самую глубину

органовъ, и выгодныя отъ того послѣдствія для оныхъ.

Китайскія качели (balançoire) доставляютъ также потрясенія довольно сильныя. Сіи качели состоятъ изъ бревна, котораго средина утверждена на оси, а концы попеременно поднимаются и опукаются. На сихъ концахъ сдѣланы мѣста для сидѣнья. Движенія качающихся нельзя назвать чисто страдательнымъ, ибо каждый изъ нихъ принимаетъ дѣятельное участіе какъ въ томъ, чтобъ поддерживать себя, такъ и въ томъ, чтобъ приподниматься, когда конецъ бревна опускаясь, ударится о землю

Обыкновенныя качели (l'escarpolette) въ томъ же родѣ. Прикрѣпляютъ веревку обоими концами къ возвышенному неподвижному пункту и садятся на висящей срединѣ этой веревки.

MOSCOW INDIAN CLUBS

Если качаніе происходитъ посредствомъ посторонней силы, то движеніе это есть чисто страдательное, но если качающійся помогаетъ движенію или производитъ самъ оное, то ему потребны значительныя усилія, которыя могутъ имѣть дѣйствіе произвольнаго движенія. Во всякомъ случаѣ, однакожъ, первый родъ качалей доставляетъ болѣе потрясеній, нежели послѣдній.

Висящія кровати представляютъ родъ движенія, одинаковый съ обыкновенными качелями и разнствуетъ отъ нихъ только въ томъ, что на сихъ можно лежать, тогда, какъ на обыкновенныхъ качеляхъ должно сидѣть, и что здѣсь не столько качанія. Движеніе ихъ похоже на движеніе дѣтской колыбели и больше способно унимать горесть и усыплять, нежели

укрѣплятъ, подобно прочимъ движеніямъ.

Кровати на неровныхъ ножкахъ производятъ такое же почти движеніе, какъ Китайскія качели. Каждый разъ, когда короткая ножка коснется пола, происходитъ толчокъ, который даетъ себя чувствовать, и котораго дѣйствіе прибавляется къ дѣйствію качанія.

Въ старой Энциклопедіи подъ статьею *верховая ѣзда* (Equitation) есть описаніе машины, называемой *скамьею* или *табуретомъ верховой ѣзды*, которой дѣйствіе подобно предъидущимъ и для людей пожилыхъ и слабыхъ удобнѣе оныхъ тѣмъ, что не утомляетъ и не подвергаетъ никакой опасности. Машина сія состоитъ изъ скамьи, представляющей лошадь и утвержденной прочно среди прибора, висящаго съ потолка комнаты. Приборъ

MOSCOW INDIAN CLUBS

этотъ служитъ вмѣсто ногъ лошади и производитъ движеніе машины. Двѣ жерди, вертящіяся на осяхъ, продѣтыхъ по срединѣ ихъ, укрѣплены къ балкамъ и отъ концовъ ихъ идутъ ремни, поддерживающіе подножку, на которой утвержденъ табуретъ или небольшія кресла, возвышенныя сколько нужно и получающія движеніе на четырехъ своихъ ножкахъ. Сидя на этомъ табуретѣ, и дергая, или заставляя дергать, двѣ веревки, которыя приводятъ въ движеніе, вмѣстѣ или порознь, два маленькіе рычага, утвержденные между жердями, можно по желанію своему производить всѣ движенія, которыя испытываемъ, когда ѣдемъ на лошади шагомъ, рысью или галопомъ. Можно подражать иноходи, прыжкамъ, положенію лошади, когда она становится на заднія ноги, вольтамъ и прочимъ ходамъ манежа. (*)

Есть еще страдательныя движенія, на которыхъ мы не остановимся, ибо они слишкомъ удаляются дѣйствіями своими отъ Гимнастики: мы разумѣемъ висячія повозки, носилки, лодки. Движенія, ими производимыя, не льзя назвать упражненіями, ибо тѣло наше посредствомъ оныхъ перемѣняетъ мѣсто безъ усилій, безъ потрясеній; но какъ ихъ качаніе имѣетъ нѣкоторое вліяніе на людей слабыхъ, и какъ часто должно бываетъ начинать съ нихъ, чтобъ перейти послѣ къ упражненіямъ сильнѣйшимъ, то мы и должны были дать имъ здѣсь мѣсто. Перейдемъ теперь къ упражненіямъ, составляющимъ собственно Гим-

(*) Я не понимаю устройства этой искуственной верховой лошади. Жаль, что Сочинитель не приложилъ ей рисунка. *Переводчикъ.*

настику, исключая однакоже тѣхъ, которыя почитаются основными и которыхъ описаніе должно быть предметомъ особаго сочиненія.

УПРАЖНЕНІЯ ДѢЙСТВИТЕЛЬНЫЯ ИЛИ ПРОИСХОДЯЩІЯ ОТЪ НАШЕЙ ВОЛИ.

Упомянемъ о *стояніи* прежде, нежели войдемъ въ подробное разсмотрѣніе движеній, ибо это положеніе тѣла, въ которомъ оно кажется пребываетъ въ покоѣ, требуетъ безпрестанныхъ усилій нѣкоторыхъ мускуловъ, и изъяснивъ его, намъ легче будетъ изъяснять хожденіе, бѣганіе и проч.

Стояніе есть дѣйствіе, чрезъ которое человѣкъ стоитъ на одномъ мѣстѣ. Безъ сомнѣнія каждый замѣтилъ, что

во снѣ или въ обморокѣ голова наклоняется впередъ и упадаетъ на грудь. Въ семъ случаѣ она повинуется законамъ тяжести; держась на позвоночной кости, находящейся ближе къ задней сторонѣ тѣла, нежели къ срединѣ, она не можетъ держаться прямо иначе, какъ чрезъ напряженіе заднихъ шейныхъ мускуловъ; голова склоняется впередъ тотчасъ, какъ сіе напряженіе прекращается. Самый станъ не можетъ держаться прямо безъ усталости, ибо позвоночный столбъ находится назади, а внутренности, наполняющія грудь и животъ, наклоняютъ его впередъ, и онъ повиновался бы имъ, еслибъ не находилъ сильной опоры въ мускулахъ. Доказательства сего видимъ мы на людяхъ, одержимыхъ водяною болѣзнію и на беременныхъ женщинахъ: животъ ихъ

GLASGOW INDIAN CLUBS

бывъ тяжеле обыкновеннаго, заставляетъ гнуть назадъ спину.

То же разсужденіе можемъ мы сдѣлать и на счетъ таза, который по образованію своему наклонился бы къ бедрамъ, еслибъ не былъ удерживаемъ назади множествомъ мускуловъ, составляющихъ заднюю часть. Впереди бедръ находятся мускулы, которые дѣйствуя съ силою на колѣно и чашку, не даютъ ногѣ сгибаться; наконецъ, икры сжимаясь, не допускаютъ ногу склоняться къ ступени. Таковъ общій механизмъ стоянія, и вы видите, что это, какъ мы и прежде сказали, есть собраніе усилій. Во все время, пока продолжается стояніе, почти всѣ разгибающіе мускулы (les muscles extenseurs) находятся въ дѣйствіи. Отъ сего происходитъ усталость, которую не возможно переносить слишкомъ дол-

го. Смотря на человѣка стоящаго, вы замѣтите, что онъ то на одну, то на другую ногу опирается болѣе, дабы доставить минутный отдыхъ нѣкоторымъ мускуламъ, и отъ сего-то стояніе утомляетъ болѣе, нежели ходьба, гдѣ движеніе и отдыхъ мускуловъ безпрестанно слѣдуютъ одно за другимъ.

Здѣсь нужно разрѣшить вопросъ, относящійся къ нашему предмету, какое положеніе ноги даетъ болѣе твердости стоянію. Мы не войдемъ въ подробности всѣхъ споровъ, въ которыхъ защищали или опровергали положеніе ногъ пальцами внутрь, или наружу, и ограничимся правиломъ, что чѣмъ основаніе, поддерживающее тѣло, шире и надежнѣе, тѣмъ крѣпче стояніе; слѣдовательно человѣкъ стоитъ тверже тогда, когда ноги его, умѣренно отдаленныя одна отъ другой, стоятъ

MUSCULAR INDIAN CLUBS

параллельно. Если напротивъ ноги слишкомъ отдалены одна отъ другой, то мы чувствуемъ безпокойство, происходящее отъ растяженія мускуловъ во внутренности лядвій, а если они сближены, то тѣло, качающееся на ту и другую сторону, не съ такою удобностію сохраняетъ равновѣсіе. Пальцы ноги не льзя поворотить внутрь, не повернувъ бедра въ суставѣ, чѣмъ стояніе лишается всей силы; наконецъ, пальцы, обращенные наружу, даютъ, правда, болѣе пространства основанію въ стороны, но не распространяютъ онаго впередъ; акакъ съ сей-то стороны и нужнѣе всего поддерживать тѣло, ибо сюда влечетъ его вся тягость внутренностей; то и очевидна истина принятаго нами положенія, что ноги стоящія параллельно и съ умѣренностію одна отъ другой

отставленныя, доставляютъ самое твердое стояніе. Не должно упускать изъ виду сего правила при произведеніи различныхъ движеній, о которыхъ мы говорить будемъ и гдѣ нужно держать тѣло въ положеніи надежномъ.

О ХОЖДЕНІИ.

Стоя такимъ образомъ на обѣихъ ногахъ, если захотимъ мы итти, то должны сперва перевести всю тягость тѣла на одну ногу и поднимать потомъ другую; сперва пятка оставляетъ землю, а потомъ пальцы. Для сего нога сгибается къ лядвеѣ, а лядвея къ тазу, и такимъ образомъ нога подается впередъ. Миновавъ другую ногу, она виситъ, пока вытянувшись, не станетъ на землю въ растояніи шага. При пе-

MOSCOW INDIAN CLUBS

ренесеніи сей ноги, бедро стоящей ноги не остается празднымъ: оно должно вертеться впередъ и наружу. Когда нога становится на землю, въ тожъ время тягость тѣла переносится на нее, а другая нога подобнымъ же механизмомъ переносится впередъ.

Изъ сего видно, что ходьба не есть только движеніе низшихъ членовъ. тазъ также движется съ одной стороны въ другую, равно и позвонковый столбъ, для перенесенія центра тяжести на ту ногу, которая становится на землю. Самыя руки балансируютъ, соображаясь съ движеніемъ ногъ. Но всѣ сіи движенія не безпрерывны и, какъ извѣстно, могутъ быть долгое время продолжаемы, не производя усталости; ибо мускулы, коими совершается движеніе, находятся одну се-

кунду времени въ работѣ, а другую отдыхаютъ.

Ограничимся на сей разъ симъ объясненіемъ механизма хожденія. Во второй части будемъ имѣть случай говорить о разныхъ родахъ ходьбы.

О БѢГАНІИ.

Въ бѣганіи шаги только чаще, но не больше, какъ въ ходьбѣ. Механизмъ тотъ же, но остающаяся назади нога поднимается съ земли прежде, нежели другая оперлась о землю съ достаточною твердостію, такъ, что центръ тяжести остается неопредѣленнымъ, переносясь съ одной ноги на другую; это дѣлаетъ рядъ прыжковъ и отъ того легко упасть, когда бѣжишь. При этомъ сильномъ, учащенномъ дви-

SCAN INDIA CLUBS

женіи игра мускуловъ заимствуетъ свою живость отъ дыханія, слѣдовательно нужно, чтобъ грудь не была стѣснена и могла служить опорою для низшихъ членовъ. Безъ сомнѣнія вы замѣтили, что во время бѣганія дыханіе ускоряется, а потому лучшимъ бѣгуномъ можетъ назваться тотъ, который имѣетъ сильнѣйшее дыханіе, и должайшее время можетъ имѣть легкія свои разширенными. Изъ сего слѣдуетъ, что о бѣганіи можно сказать то же, что говорили мы о сильныхъ движеніяхъ вообще. Оно производитъ большое потрясеніе, настоящее лихорадочное истощеніе. Таковъ механизмъ и дѣйствіе сего упражненія. Впослѣдствіи предложимъ мы правила, съ которыми надлежитъ соображаться въ бѣганіи.

О ПРЫГАНІИ.

Сіе движеніе состоитъ въ внезапномъ отдѣленіи ногъ отъ земли для поднятія тѣла вертикально, или съ цѣлію заставить его перенестись большее или меньшее пространство горизонтально впередъ, либо назадъ. Для произведенія прыжка надобно, чтобъ всѣ волокна низшихъ мускуловъ сблизились, чтобъ грудь держалась твердо надъ тазомъ, позвонковый столбъ и, слѣдовательно, все тѣло, нагнулись впередъ. Сильное противодѣйствіе мускуловъ сохраняетъ сіе согбенное положеніе тѣла до самой той минуты, когда послѣдуетъ прыжокъ; тогда, внезапнымъ дѣйствіемъ разгибающихъ мускуловъ, все тѣло распрямляется, подобно луку, котораго тетива перервана; но въ этомъ движеніи, отъ соединеннаго усилія всѣхъ членовъ, не

MISSOURI INDIAN CLUBS

исключая рукъ, служащихъ балансами, — оттолкнуться отъ земли, на которую упирались ноги, тѣло остается болѣе или менѣе времени на воздухѣ. Говорятъ, что земля помогаетъ въ семъ случаѣ прыжку дѣйствіемъ отталкивающимъ; но это не замѣтно,— развѣ вмѣсто земли будетъ упругая доска или натянутая веревка. Достаточно, если ноги опираются о землю, не уступающую толчку, необходимому для произведенія прыжка, и въ семъ случаѣ трудно опредѣлить участіе, которое могла бы оказать упругость. Сверхъ того большее или меньшее пространство, на которое возвышается тѣло, прыгая вверхъ, или которое пролетаетъ, прыгая горизонтально, зависитъ отъ употребленной на то силы и особливо отъ пріобрѣ-

теннаго навыка. Побережемъ для второй части наставленіе о искусствѣ прыгать и описаніе разныхъ родовъ прыжковъ.

О ТАНЦОВАНІИ.

Сіе упражненіе, въ которомъ соединены хожденіе, бѣганіе и прыганіе, не составляетъ собственно предмета нашей Гимнастики, ибо преподается особыми учителями и съ другою цѣлію. Тѣмъ не менѣе однакожъ должны мы рекомендовать танцы, какъ движеніе, способное, независимо отъ доставляемаго имъ удовольствія, сдѣлать тѣло сильнѣе, гибче, проворнѣе,—дать ему пріятность и ловкость. У особъ, занимающихся симъ искусствомъ, руки и плеча бываютъ выгнуты назадъ;

MOSCOW GYMN CLUBS

голени и лядвеи сильныя, гибкія; бедра и икры полныя, рисующіяся; ступени вывороченныя; самая походка принимаетъ особенный характеръ, по которому узнаютъ танцора.

О ФЕХТОВАНІИ.

Сіе упражненіе приводитъ въ движеніе почти всѣ мускулы; это одно изъ самыхъ сильныхъ, какія только употребляются въ обществахъ нашихъ временъ, и имѣетъ преимущество, какъ и танцованіе, доставлять тѣлу видъ пріятный и благородный. Рекругъ,— говоритъ одинъ знаменитый Медикъ, —почти никогда не бываетъ ловокъ; но вотъ онъ начинаетъ посѣщать экзерцицгаузъ и вскорѣ видите вы его съ твердой поступью; походка его

получаетъ нѣчто щеголеватое, воинское; и вся осанка, до сего неуклюжая, дѣлается твердою, рѣшительною, приличною мущинѣ.

ОБЪ ОХОТѢ.

Не можемъ не упомянуть здѣсь и объ *охотѣ*, въ которой употребляется стояніе, ходьба, бѣганіе и прыганіе. Часто она представляетъ упражненіе, требующее большой силы, но не утомляетъ по доставляемому имъ удовольствію. Въ самомъ дѣлѣ, виды полей, лѣсовъ, мѣстоположеній пріятныхъ, а особливо напряженное вниманіе, которое необходимо охотнику для ожиданія и достиженія добычи, не даютъ замѣтить труда.

MOSCOW ITALIAN CLUBS

ОБЪ ИГРАХЪ, ПРИВОДЯЩИХЪ ВЪ ДВИЖЕНІЕ ВСЕ ТѢЛО.

Мы не станемъ разсуждать о всѣхъ тѣхъ играхъ порознь, которыя состоятъ изъ ходьбы, бѣганія и прыганія, сихъ основаній всѣхъ гимнастическихъ упражненій. Есть изъ нихъ такія, которыя очень утомляютъ, какъ наприм. *игра въ мячъ, въ шаръ, въ балонъ* (наполненный воздухомъ и обшитый кожею пузырь) и даже *въ воланъ*; другія покойнѣе, какъ наприм. *въ лапту въ кегли*, а особливо *въ биліардъ*; наконецъ многія, составляющія исключительно дѣтскія игры, требуютъ значительной дѣятельности, и весьма полезны для развитія дѣтскихъ силъ, какъ то *игра въ кубарь, въ серцо, въ серевочку* и пр.

О ПРАВИЛАХЪ ДЛЯ УПРАЖНЕНІЙ.

Мы видѣли выше, что *дѣйствительныя* упражненія, состоящія изъ движеній членовъ и самаго тѣла, производятъ всеобщее возбужденіе, болѣе или менѣе сильное; что упражненія *страдательныя*, въ которыхъ тѣло перемѣняетъ мѣсто безъ участія въ томъ мускуловъ, состоятъ изъ потрясеній, которыя также укрѣпляютъ тѣло, не истощевая онаго. Прибавимъ къ тому, что и упражненія *смѣшанныя*, каковыми часто бываютъ *верховая ѣзда* и *качанье на обыкновенныхъ и Китайскихъ качеляхъ*, могутъ быть также полезны. Вотъ правила и раздѣленія, которыхъ не должно упускать изъ вида, когда предпринимаютъ какое либо упражненіе или даютъ наставленіе въ ономъ:

Выборъ *мѣста*, гдѣ должны про ис-

MOSCOW INDIAN CLUBS

ходить упражненія, есть первый предметъ, на который обращается вниманіе. То же впечатленіе производитъ ощущенія благотворнѣйшія въ тѣлѣ, когда получаемъ его на открытомъ воздухѣ, среди поля, въ пріятной и веселой деревнѣ. Независимо отъ нравственныхъ дѣйствій, изъ того происходящихъ, самое дышаніе воздухомъ чистымъ, живымъ и возбуждающее дѣйствіе свѣта, оказываютъ вліяніе, котораго напрасно искали бы мы въ мѣстѣ огороженномъ, особливо въ комнатѣ, или даже на дворѣ. Посему-то верховая ѣзда полезнѣе всякой машины, которою хотѣли бы замѣнить ее и употребленіе сихъ искусственныхъ средствъ всегда принесетъ болѣе пользы, если устроятъ ихъ въ саду или другомъ, доступномъ для свободнаго воздуха, мѣстѣ. Впрочемъ встрѣчаются

случаи, гдѣ оказывается неудобство подвергать себя открытому воздуху. Тогда преимущественно избираютъ упражненіе, которымъ удобно заниматься въ комнатѣ. Вообще должно сказать, что Гимназія тогда только можетъ принести всѣ ожидаемыя отъ нея выгоды, когда она довольно обширна для произведенія въ ней многихъ игръ и упражненій, и когда она доставляетъ средства заниматься ими, смотря по обстоятельствамъ и потребностямъ, какъ на открытомъ воздухѣ, такъ и въ строеніи.

Не менѣе вниманія надлежитъ обращать также и на то, *когда* должно заниматься гимнастическими упражненіями: *въ какое время года*, *въ какомъ климатѣ*, и *въ какіе часы дня*. Производя, ихъ на открытомъ воздухѣ лѣтомъ, надобно предпочитать утро,

MOSCOW INDIAN CLUBS
Библиотека имени В. И. Ленина

а зимою полдень. Сіе правило не столь нужно для упражненій въ закрытомъ мѣстѣ. Однакожъ вообще лѣтомъ упражненія *дѣйствительныя* ни въ какомъ случаѣ не должны быть допускаемы днемъ, когда жаръ слишкомъ силенъ; даже лучше въ сію пору заниматься только *страдательными* упражненіями. То же самое разсужденіе можно приложить и къ жаркимъ климатамъ, между тѣмъ, какъ на Сѣверѣ Гимнастика должна быть гораздо дѣятельнѣе.

Равнымъ образомъ при выборѣ гимнастическихъ занятій не должно упускать изъ вида состояніе, въ какомъ находится наше тѣло Юноша въ поту не можетъ безопасно заниматься движеніемъ страдательнымъ, въ продолженіе коего онъ будетъ безъ дѣйствія; и состояніе это, обыкновенно

сопровождаемое слабостію, столь же мало благопріятствуетъ и дѣйствительному движенію. Не должно начинать упражненій, не удовлетворивши естественныхъ нуждъ, которыя могутъ потомъ причинить помѣшательство или самую опасность. Не слѣдуетъ также допускать упражненій (кромѣ страдательныхъ) въ случаѣ нездоровья, нерасположенія, или даже печали, потому что всякое *дѣйствительное* движеніе въ семъ состояніи болѣе или менѣе вредно. Выше говорили мы объ упражненіяхъ предъ кушаньемъ или послѣ кушанья. Здѣсь прибавимъ, что хотя вообще упражненія прежде кушанья удобнѣе, но не должно однако начинать оныхъ вовсе голодному. Повторимъ, что послѣ стола надобно избѣгать упражненій силь-

MOSCOW INDIAN CLUBS

ныхъ; страдательныя же движенія способствуютъ пищеваренію.

Возрастъ также долженъ имѣть вліяніе на выборъ упражненій. Маленькимъ дѣтямъ полезны тѣ только изъ дѣйствительныхъ движеній, которымъ предаются они съ удовольствіемъ, бывъ освобождены отъ пеленъ своихъ. Нельзя довольно часто доставлять имъ сіи минуты свободы. Это истинная Гимнастика сего возраста. Она гораздо полезнѣе для нихъ, чѣмъ всѣ тѣ, кои доставляютъ имъ няньки, нося или качая ихъ, хотя впрочемъ не льзя не согласиться и съ тѣмъ, что качанье и пестанье дѣтей на рукахъ также полезны, и дѣти, лишенныя сихъ страдательныхъ движеній, не имѣютъ того здоровья и тѣхъ силъ. Напротивъ, юношамъ не годятся страдательныя движенія: избытокъ жизни и силы ка-

жется ищетъ, чтобъ его убавили посредствомъ дѣйствительныхъ, повторенныхъ движеній. Въ семъ-то особенно возрастѣ Гимнастика приноситъ наиболѣе пользы и употребляется съ бо́льшимъ успѣхомъ. Это время развитія всѣхъ частей тѣла, и живая дѣятельность дѣтей, которыя безпрестанно вертятся, прыгаютъ, бѣгаютъ, пляшутъ, — показываетъ намъ, что сильныя движенія должны способствовать сему развитію. Мы думаемъ даже, что это единственный возрастъ, гдѣ истинная Гимнастика, которой основанія мы представляемъ, дѣйствительно полезна, ибо хотя и въ позднѣйшихъ лѣтахъ люди могутъ еще упражнять свою силу, но у нихъ нѣтъ уже той гибкости, ловкости и живости, которыя необходимы для многихъ гимнастическихъ упражненій.

MOSCOW INDIAN CLUBS

Темпераментъ (тѣлосложеніе) въ особенности заслуживаетъ быть наблюдаемъ, когда избираютъ упражненіе для юноши. Неблагоразумно подвергать сильнымъ движеніямъ людей слабаго сложенія, у коихъ тѣло нѣжное, кожа бѣлая, волосы русые и кои не предвѣщаютъ силы. Для помощи въ семъ скучномъ состояніи должно укрѣплять ихъ мускулы посредствомъ упражненій страдательныхъ, начиная съ самыхъ легкихъ. Для сихъ-то въ особенности полезно вліяніе движенія на открытомъ воздухѣ, каковы ѣзда на лошади, на лошакѣ, въ каретѣ, въ тележкѣ и т. п. И самыя сіи средства, напротивъ, укрѣпляя волокна мало по малу и не производя ни какой убыли въ тѣлѣ, дѣлаютъ его полнокровнымъ, какъ и всѣ упражненія страдательныя и слѣдовательно не приличны

сангвиникамъ и людямъ, расположеннымъ къ геморою. Для сихъ послѣднихъ сильныя изъ упражненій дѣйствительныхъ могли бы быть даже опасны,—впрочемъ, только въ продолженіе сихъ упражненій; потому что происходящее отъ того болѣе или менѣе сильное возбужденіе сообщая дѣятельность всѣмъ отдѣленіямъ, скорѣе уменьшитъ массу крови, нежели увеличитъ. Нервный темпераментъ (Le tempérament nerveux) предвѣщаетъ необыкновенныя нравственныя способности у молодыхъ людей, въ коихъ его замѣчаютъ, но онъ же можетъ сдѣлаться источникомъ великихъ золъ, если не уменьшатъ особенной раздражительности, которая впослѣдствіи произвести ихъ можетъ. Сіе расположеніе близко къ слабости; упражненія, укрѣпляя тѣло, доставляютъ ему

MOSCOW INDIAN CLUBS

самое вѣрное лекарство, если они выбраны и управляются надлежащимъ образомъ. Нѣтъ никакого основанія бояться, чтобъ доставляя тѣлу мужественность, можно было ослабить сіи превосходныя способности, спутники нервнаго темперамента. Съ такимъ тѣлосложеніемъ не бываетъ силачей, — это значило бы обратить духъ въ силу. Кесарь и Генрихъ IV были бы только умными, но больными людьми, еслибъ провели младенчество и юность въ покоѣ, изнѣженности и праздности. Упражненія, укрѣпивъ тѣло, дали средства къ развитію пылкой душѣ ихъ и міръ изумленъ былъ превосходствомъ ихъ разума и необычайною ихъ дѣятельностію.

Нельзя также не брать въ соображеніе *привычекъ* и *образа жизни*, когда совѣтуютъ или запрещаютъ то или

другое упражненіе. Юноша, который привыкъ къ бездѣйствію, или по состоянію своему ведетъ жизнь сидячую, вступивъ ни поприще Гимнастики, не долженъ быть подвергаемъ упражненіямъ наровнѣ съ тѣми, которые по званію своему или въ играхъ, привыкли къ дѣятельности. Никогда не должно забывать, что лучшее употребленіе Гимнастики всегда будетъ то, которое поведетъ воспитанника постепенно отъ самыхъ легкихъ движеній до самыхъ трудныхъ.

Что касается до *продолжительности* упражненій, то его не льзя опредѣлить общимъ правиломъ. Неблагоразумно было бы заставить многихъ воспитанниковъ равное время заниматься одинакимъ упражненіемъ; ибо что для однихъ легко, отъ тогожъ другіе могутъ устать до изнуренія.

MOSCOW INDIAN CLUBS

И такъ надобно совѣтоваться съ возрастомъ, силами, темпераментомъ и привычками каждаго воспитанника, дабы не потребовать отъ него движеній слишкомъ сильныхъ и слишкомъ продолжительныхъ, когда онъ не способенъ ихъ выдержать.

Лучшее правило есть то, чтобъ перестать прежде, нежели дитя устанетъ; въ противномъ случаѣ, мы рисковали бы отнять у него охоту и разслабить его вмѣсто укрѣпленія. За этой границей, упражненія заключаютъ въ себѣ одинъ только вредъ, и ни малѣйшей пользы. Не льзя продолжать движеній, причинившихъ усталость и отъ того сдѣлавшихся тягостными, безъ особеннаго усилія, которое вскорѣ производитъ сильное возбужденіе, разстройство въ отправленіяхъ, ускоренное біеніе сердца, жаръ, потъ, и всѣ

слѣдствія упражненій, превышающихъ силу, какъ то: слабость, безсиліе, изнеможеніе, худощавость и пр. чему можно видѣть примѣръ на нѣкоторыхъ ремесленникахъ, неумѣренно занимающихся трудными работами.

Наконецъ, есть обстоятельства, при коихъ упражненія опасны, и кои потому должны быть исключены изъ Гимназіи: таково положеніе молодыхъ людей, страждущихъ одышкою или аневризмами сердца и даже членовъ, также имѣющихъ расположеніе къ апоплексіи и пр. Равнымъ образомъ есть расположенія частныя, которыя допускаютъ только нѣкоторыя упражненія: такъ одинъ не можетъ терпѣть самаго покойнаго экипажа; другой то же испытываетъ, плывя на лодкѣ; въ одномъ качели производятъ тошноту, въ другомъ головокруженіе; иные не

MOSCOW INDIAN CLUBS

могутъ садиться на лошадь, ѣхать въ телегѣ и пр. Иногда полезно преодолѣвать сіе отвращеніе, но не должно упорствовать въ побѣжденіи его, если то окажется слишкомъ труднымъ; лучше совсѣмъ оставить тотъ родъ упражненія. Часто случается, что другой, даже болѣе сильный, не встрѣчаетъ тѣхъ же затрудненій.

Вотъ правила, которыя почитаемъ мы полезнѣйшими при употребленіи гимнастическихъ упражненій и при выборѣ оныхъ. Неизлишне будетъ присовокупить къ тому еще нѣкоторые совѣты на счетъ предосторожности отъ простуды, когда упражненія были довольно сильны, разгорячили тѣло и произвели испарину. Всѣмъ извѣстно, что въ семъ состояніи не должно оставлять какую либо часть тѣла открытою холоду и особливо на

сквозномъ вѣтрѣ; не пить холоднаго, или помногу, не опускать рукъ или ногъ въ холодную воду. Сихъ предосторожностей, кои кажутся болѣе необходимыми зимою и въ холодную погоду, не должно оставлять и лѣтомъ, когда жаръ и испарина производятся скорѣе. Во всякомъ случаѣ, совершенный покой послѣ сильнаго движенія вреденъ. Надобно подражать иримѣру ѣздока, который нѣсколько времени проваживаетъ лошадь свою послѣ сильнаго бѣга. Займемся и мы въ подобномъ случаѣ упражненіемъ легчайшимъ, дабы волненіе укротилось мало по малу. Если же хотите остаться въ покоѣ, то осушитесь въ теплой комнатѣ и даже велите слегка тереть кожу и перемѣните бѣлье. Наконецъ, если не возможно взять сихъ предосторожностей, то станьте подлѣ добра-

MOSCOW INDIAN CLUBS

го огня и выпейте рюмку вина (*). Мы говорили уже обо всемъ, что должно наблюдать предъ упражненіями. Прибавимъ къ тому только, что одежда ученика не должна быть узка, дабы не затрудняла движеній, не мѣшая однакожъ и излишнею просторностію. Она дѣлается изъ прочной, но недорогой матеріи, чтобъ не бояться ее испортить при различныхъ движеніяхъ. Не должно имѣть при себѣ ничего такого, что бы могло ранить. Башмаки просторные. Никакая перевязь не должна стѣснять тѣла или членовъ. Лучше не имѣть ни галстука, ни подвязокъ. Наконецъ, входя въ Гимназію, надобно снять все, что можетъ препятствовать свободѣ движеній.

(*) Послѣднее вѣроятно не для дѣтей, иначе я не соглашусь съ Авторомъ: вино, какъ вещь сильно возбуждающая, не должно быть даваемо дѣтямъ.
Примѣч. перев.

БОЛѢЗНИ, КОИ МОЖНО ПОБѢДИТЬ ИЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ПОСРЕДСТВОМЪ УПРАЖНЕНІЙ.

Древніе замѣчали счастливыя дѣйствія упражненій на молодыхъ людей слабыхъ, нѣжныхъ и одержимыхъ болѣзнью истощенія. Они употребляли Гимнастику для излеченія многихъ болѣзней, противившихся всѣмъ лекарствамъ. Новѣйшіе признали справедливость таковыхъ наблюденій и пополнили ихъ новыми. Мы укажемъ только на главные случаи, въ полномъ убѣжденіи, что употребленіе Гимнастики въ Медицинѣ распространится по мѣрѣ того, какъ будутъ стараться изучать благодѣтельныя ея послѣдствія.

Мы видѣли, что самое общее дѣйствіе упражненій есть укрѣпленіе тѣла и уничтоженіе въ молодыхъ людяхъ расположенія къ нервному тем-

MOSCOW MEN CLUBS

пераменту; это заставило одного Медика сказать, что укрѣпленіе животной экономіи посредствомъ Гимнастики, безъ сомнѣнія уничтожитъ ту нервную раздражительность, ту болѣзненную чувствительность, которыя раждаются отъ изнѣженности и производятъ вапоры и ипохондрическія болѣзни. Дѣствіемъ сего-то возбужденія проявляется въ возрастѣ возмужалости та ужасная привычка, которая изсушаетъ жизнь въ самомъ ея источникѣ. Движеніе, укрѣпляя мускулы, будетъ ограничивать эту порочную чувствительность. Сверхъ того, говоритъ тотъ же Медикъ, упражненія производятъ усталость, а усталость сонъ: если юноша, изнемогши отъ дѣятельности, засыпаетъ глубокимъ сномъ, то его не разбудятъ призраки разстроеннаго воображенія.

Упражненія полезны, какъ говорятъ, въ перемежающихся лихорадкахъ. Слабость, соединенную съ этою болѣзнью, можно излечить, укрѣпляя органы въ свободное отъ параксизма время, страдательными упражненіями, какъ-то верховою ѣздою, катаньемъ въ каретѣ, или игрою, если больной дитя; но были случаи, что сильное движеніе предупреждало припадокъ, причиняя безпорядокъ въ органическихъ дѣйствіяхъ, чрезмѣрный потъ и сильное раздраженіе.

Особенно при выздоравливаніи гимнастическія упражненія могутъ оказать истинную помощь, если умѣютъ благоразумно ими пользоваться. Выздоравливающаго, который не въ состояніи еще ходить по своей комнатѣ, надобно возить или катать на креслахъ, въ ожиданіи, пока онъ можетъ ѣздить

MOSCOW INDIAN CLUBS

въ каретѣ. Какъ же скоро будетъ онъ въ состояніи садиться на лошадь, то пусть ѣздитъ верхомъ; тогда онъ получитъ силы для прогулки и дѣйствительными упражненіями тотчасъ возвратитъ всю полноту своей крѣпости.

Многія хроническія болѣзни уступаютъ вліянію упражненій, но извѣстно, что здѣсь необходимы тѣ же предосторожности, какія совѣтовали мы для выздоравливающихъ. Хроническіе грудные кашли съ обильнымъ изверженіемъ мокроты, неоказывающіе себя особыми припадками завалы печени или другихъ органовъ, опухоли вначалѣ ихъ, нервическія поврежденія желудка и кишекъ, и разслабленіе сихъ частей, примѣтно уменьшались отъ верховой ѣзды, катанья въ каретѣ и т. п. Во многихъ случаяхъ счастливое дѣйствіе минеральныхъ водъ должно приписывать почти одному только путешествію. Но въ сихъ болѣзняхъ и подобныхъ имъ, гдѣ упражненія страдательныя оказываются полезными, рѣдко дѣйствительныя имѣютъ какой либо успѣхъ.

Противное тому усматриваемъ въ болѣзняхъ золотушныхъ, гдѣ слабость, блѣдность, вялость, показываютъ нужду въ движеніяхъ, которыя должны быть сильны по возможности. Мы не сомнѣваемся, что сіи болѣзни, столь часто встрѣчаемыя въ дѣтствѣ и молодости, будутъ напротивъ весьма рѣдки у дѣтей, которыя часто станутъ упражняться въ Гимнастикѣ и привыкнутъ къ различнымъ упражненіямъ, коихъ описаніе за симъ слѣдуетъ.

MOSCOW INDIAN CLUBS

ГИМНАСТИКА
ДЛЯ
ЮНОШЕСТВА.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

ОПИСАНІЕ УПРАЖНЕНІЙ.

Всю вторую часть сію заимствуемъ мы изъ одного сочиненія, имѣвшаго величайшій успѣхъ въ Англіи. Оно помогло распространенію тамъ вкуса къ Гимнастикѣ и введенію оной въ употребленіе во многихъ публичныхъ и частныхъ заведеніяхъ, а особенно

MOSCOW INDIAN CLUBS

въ Лондонѣ. Мы не надѣемся достигнуть книгою своею столь же выгодныхъ послѣдствій, но довольно будемъ награждены, если успѣемъ дать понятіе о пользѣ Гимнастики и объ услугахъ, какія оказать она можетъ. Во Франціи часто надобно долго ждать, пока убѣдятся въ пользѣ какой либо вещи, но дѣло всегда оканчивается тѣмъ, что разумъ беретъ верхъ. Нѣмцы, Датчане, и особенно Швейцары предупредили Англичанъ на томъ поприщѣ, которое хотимъ мы показать своимъ единоземцамъ. Надѣемся, что примѣры сіи не будутъ потеряны и что мы увидимъ въ лицеяхъ, училищахъ и даже частныхъ пансіонахъ гимнастическія упражненія, которыя займутъ воспитанниковъ въ часы ихъ отдыха гораздо пріятнѣе и полезнѣе, чѣмъ нелѣпыя игры, коимъ

они предаются. Когда желанія сіи исполнятся, мы не увидимъ болѣе этой толпы существъ, не имѣющихъ ни силы, ни пріятности, этихъ бездушныхъ куколъ, выходящихъ изъ училища, смотря на коихъ, трудно вообразить, что они сдѣлаются когда нибудь людьми.

ГЛАВНЫЕ ПРЕДМЕТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ УПРАЖНЕНІЙ.

Мѣсто упражненій, о выборѣ котораго говорили мы на стр. 40, главнѣйше должно быть выровнено, коего одна часть открыта, а другая подъ кровлей, дабы имѣть убѣжище во время дождя и удобство для поклажи всего того, что, какъ лишнее, мы съ себя снимемъ. Надобно, чтобъ

MOSCOW INDIAN CLUBS

также находилось вблизи и пространство холмистое, дабы воспитанники могли всходить, сходить, вспалзывать и прыгать по мѣстамъ всякаго рода. Наконецъ, для предосторожности надобно имѣть особое отдѣленіе, довольно пространное, густо устланное соломою или пескомъ, гдѣ бы воспитанники съ безопасностію взлѣзали, прыгали, волтижировали и пр., безъ чего, въ случаѣ паденія, могутъ они ушибиться: предосторожность сія придаетъ молодымъ людямъ смѣлость, а чрезъ нее выигрываютъ они въ силѣ и ловкости.

Построенія для упражненій, о коихъ мы говоримъ, суть слѣдующія:

1. Порт-маркъ, для измѣренія высоты скачковъ.

2. Горизонтальный барьеръ (une barre horisontale).

3. Барьеры параллельные.

4. Деревянная лошадь для волтижированія.

5. Мачта (une mâte de Cocagne) со всѣми принадлежностями, какъ-то веревками, лѣстницами, шестами, досками и пр.

Всѣ сіи вещи можно устроить на сумму отъ 250 до 300 франковъ (*).

Воспитанники должны быть раздѣлены по ихъ лѣтамъ, росту, силѣ, пріобрѣтенной ловкости и пр.

ХОЖДЕНІЕ.

Сіе упражненіе, по видимому самое простое изъ всѣхъ, кои преподаетъ

[*] На наши деньги до 300 руб. Здѣсь въ С. Петербургѣ можно имѣть все это еще за дешевѣйшую, едва ли не половинную цѣну.
Примѣч. перев.

MOSCOW INDIAN CLUBS

Гимнастика, есть, нѣкоторымъ образомъ, основаніе всѣхъ прочихъ. Не многіе умѣютъ хорошо ходить, если они не научились управлять своими движеніями по урокамъ учителя. Голову и тѣло должно держать прямо, плеча назадъ, грудь впередъ, колѣна вытянуть, носки не много выворотить, если только пріятность танцора не будетъ предпочтена вѣрности марша. Руки должны двигаться легко и свободно, ноги—описывать по землѣ двѣ параллельныя линіи и твердо опираться на всю подошву, а не на пятки или пальцы. Впрочемъ, хотя заставляютъ воспитанниковъ ходить также на носкахъ и пяткахъ, но это только для предуготовительныхъ упражненій.

Хожденіе раздѣляется по мѣрѣ скорости на

шагъ обыкновенный или тихій,

шагъ удвоенный или вдвое скорѣйшій противъ обыкновеннаго, и

шагъ утроенный или скорый.

Сверхъ того бываетъ шагъ прерывистый, по командѣ *разъ, два, три,* и производится съ скоростію, равною произношенію, а три послѣдующіе шага медленно.

Начинающій учиться маршированію, прежде всего поднимаетъ ногу и несетъ ее впередъ; колѣна и сгибъ вытягиваетъ, а носокъ нѣсколько наклоняетъ къ землѣ. Потомъ другою ногою повторяетъ медленно тѣ же самыя движенія. Сіе упражненіе надобно продолжать до тѣхъ поръ, пока воспитанникъ довольно къ нему привыкнетъ и усовершится.

Шагъ, означаемый словами разъ, два, три, состоитъ въ томъ, что когда произносится *разъ*, то ученикъ

MOSCOW INDIAN CLUBS

опирается пяткою о землю,—*два*, наклоняетъ пальцы и приподнимаетъ пятку,—*три*, опускаетъ пятку. То же самое упражненіе дѣлаютъ, маршируя назадъ. Въ семъ случаѣ три темпа находятся въ обратномъ отношеніи носка къ пяткѣ.

Маршъ назадъ гораздо труднѣе, ибо не видно, куда его направить: пятка не выдается впередъ предъ ногою, какъ носокъ, чтобъ удерживаться отъ паденія, которое гораздо опаснѣе въ семъ случаѣ, ибо руки не могутъ упредить его или сдѣлать менѣе сильнымъ. Однакожъ, какъ этотъ маршъ во многихъ обстоятельствахъ можетъ быть весьма полезнымъ, то мы совѣтуемъ занимать имъ воспитанниковъ въ гимнастической школѣ. Бываетъ также маршъ *всторону*, маршъ *косвенный*, маршъ *всходящій* и маршъ *нисходящій*.

Особенно двумя послѣдними часто надобно заниматься, по тому самому, что они причиняютъ болѣе усталости. Должно также пріучать воспитанниковъ ходить по узкой поверхности, гдѣ не льзя поставить болѣе одной ноги, по землѣ шероховатой, неровной, по грунту мягкому, уступающему ногѣ и пр.

Для произведенія сихъ упражненій съ бо́льшею точностію, должно начинать ихъ медленно, увеличивая потомъ скорость мало по малу.

Скорость обыкновеннаго шага равномѣрно можно увеличивать чрезъ постепенное упражненіе; привычка въ особенности много дѣйствуетъ въ ходьбѣ. Если мы въ продолженіи недѣли будемъ итти по пяти миль въ день, то въ слѣдующую недѣлю будемъ въ состояніи итти по осьми, и такимъ

MOSCOW PEDESTRIAN CLUBS

образомъ можемъ увеличивать скорость ходьбы до сорока и пятидесяти миль въ день.

Пройти три мили въ часъ, называютъ ходьбою умѣренною; три съ половиною,—скорою или ускоренною; наконецъ четыре, — удвоенною. Но вообще продолжительная ходьба береть три мили и не болѣе трехъ съ половиною въ часъ.

БѢГАНІЕ.

Бѣганіе требуетъ движеній дѣятельнѣйшихъ, чѣмъ хожденіе; почему здѣсь еще болѣе нужна постепенная привычка. Онъ есть одно изъ упражненій самыхъ употребительныхъ и самыхъ полезныхъ для развитія силы. Имъ можно вездѣ заниматься. На землѣ гладкой бѣгать легче, но должно привыкать бѣгать по всякому грунту, — бѣгать въ квадратѣ, параллелограмѣ, кругѣ; привыкать къ скорому повороту съ прямой линіи,—способность, коей лишены животныя, и которая можетъ быть весьма полезною, когда насъ преслѣдуютъ. Надобно привыкать взбѣгать и сбѣгать, что безъ привычки опаснѣе простаго бѣганія.

Бѣгающему должно имѣть обувь покойную, платье легкое, голову обнаженную, шею и даже грудь, открытыя. Тѣло должно быть свободно отъ всякихъ перевязокъ, руки почти неподвижны и дыханіе удерживаемо.

Умѣреннымъ бѣгомъ перебѣгаютъ въ пять минутъ одну милю; но сію скорость можно много увеличить. Одинъ воспитанникъ, неимѣвшій пятнадцати лѣтъ отъ роду, пробѣгалъ 700 шаговъ въ минуту.

MOSCOW INDIAN CLUBS

ПРЫГАНІЕ.

Изъ всѣхъ тѣлесныхъ упражненій, говоритъ Клій (Clias), прыганіе есть безспорно прекраснѣйшее и полезнѣйшее. Такъ какъ сила прыжка зависитъ отъ мощности, упругости и гибкости составовъ и мускуловъ на нижнихъ конечностяхъ, то потребенъ большой навыкъ для достиженія той степени совершенства, которая отстранитъ всѣ препятствія, или доставитъ намъ средства преодолѣть ихъ безъ опасности. Часто посредствомъ рѣшительнаго скачка во время пожара или наводненія, освобождаются отъ великой опасности или оказываютъ важныя услуги другимъ. Изъ каретъ, по милости соннаго или пьянаго кучера, съ пугливой лошади, наконецъ въ тысячѣ подобныхъ обстоятельствъ,—скачекъ, скоро и точно

выполненный, можетъ спасти жизнь нашу или предохранить отъ перелома руки, либо ноги. Легкость и сохраненіе равновѣсія составляютъ все достоинство скачка, а посему надобно сколь возможно стараться о пріобрѣтеніи сихъ двухъ качествъ, безъ которыхъ скачекъ не имѣетъ ни пріятности, ни вѣрности.

Для выполненія сихъ двухъ послѣднихъ условій, должно наблюдать слѣдующія правила:

1. Выставить руки впередъ, такъ, чтобъ оныя, управляя движеніемъ, могли предотвратить паденіе, если измѣнятъ силы, и во всѣхъ случаяхъ, когда прыгаютъ съ большой высоты.

2. Верхнюю часть тѣла должно наклонять впередъ, дабы подъ конецъ скачка не упасть навзничь.

3. Падать на пальцы, сгибая колѣ-

MOSCOW INDIAN CLUBS

на и бедра, дабы умѣрить сотрясеніе и паденіе. Если прыгнувъ, станешь на пятки, особливо не сгибая колѣнныхъ составовъ,—то ударъ сообщится позвоночному столбу и отразится въ головѣ съ немалою опасностію.

4. Падать обѣими ногами вмѣстѣ.

5. Задерживать дыханіе въ минуту самаго большаго усилія, что сообщаетъ груди болѣе крѣпости для доставленія опоры движеніямъ членовъ.

6. Мѣра скачковъ должна увеличиваться постепенно. Сначала они могутъ быть высотою фута въ два; потомъ въ три, четыре и болѣе; длину ихъ, начиная съ трехъ или четырехъ, можно увеличивать до осьми, десяти и болѣе футовъ, что зависитъ отъ возраста, силъ и пр.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЯ УПРАЖНЕНІЯ ДЛЯ ПРЫГАНІЯ.

Прежде всего кладутъ руки на бедра; большой палецъ назадъ, какъ представлено на Таб. I, фиг. 1. Воспитанникъ подвигается впередъ на носкахъ, сгибая колѣна какъ можно менѣе. Сіе движеніе, которое называется *прыжками на ходу*, сначала дѣлается медленно, а потомъ можетъ быть производимо съ большою скоростію.

ПЕРВЫЙ ПРЫЖЕКЪ.

(Таб. I. фиг. 2.)

Держа руки въ томъ же положеніи, вытянувъ колѣна, выставивъ грудь впередъ, поднимаютъ одну ногу, а другою становятся на пальцы, и такимъ образомъ совершаютъ скачекъ быстро

MOSCOW INDIAN CLUBS

и внезапно, подобно спущенной пружинѣ. Долго повторяютъ этотъ малый прыжекъ, попеременно то съ бо́льшею, тъ съ меньшею скоростію.

ПОДНИМАТЬСЯ И ОПУСКАТЬСЯ НА НОСКАХЪ.

Руки всегда на бедрахъ; тѣло наклонить, приведя оное въ положеніе, какое принимаетъ сидящій на корточкахъ, и не перемѣняя сего положенія, приподниматься на пальцахъ. Надобно нѣсколько разъ повторять сіе движеніе, не перемѣняя мѣста. Таб. I. фиг. 3.

ОТКИДЫВАТЬ ИЛИ ПОДНИМАТЬ НОГИ НАЗАДЪ.

Имѣя руки на бедрахъ, тѣло на пальцахъ, поднимаютъ одну ногу, такъ, чтобъ она ударилась пяткой объ ягодицу. Таб. 2 фиг. 1. Дѣлаютъ то же движеніе другою ногою и повторивши поочередно, поднимаютъ обѣ ноги вдругъ, такъ, что пятки ударяютъ по ягодицамъ въ одно и то же время.

ПРЫГАТЬ ПОДНЯВШИ КОЛѢНА.

Для сего упражненія должно держать голову и плечи прямо, тѣло наклонить немного впередъ, ноги сложить вмѣстѣ. Скачекъ совершается чрезъ усиліе, при коемъ колѣна (См. Таб. 2. фиг. 2.) приближаются къ самой груди, тогда, какъ ноги поднимаются съ земли.

MOSCOW INDIAN CLUBS

ПРЫЖЕКЪ ВЪ ДЛИНУ, ИЛИ ЧРЕЗЪ ПРЕДПОЛОЖЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО.

Его обыкновенно производятъ на твердомъ и гладкомъ мѣстѣ, на которомъ дѣлаютъ знаки, или параллельныя черты въ разстояніяхъ равныхъ и болѣе или менѣе отдаленныхъ. Первый изъ сихъ знаковъ есть черта, съ которой прыгаютъ. Воспитанники слѣдуютъ одинъ за другимъ и перепрыгиваютъ больше или меньше замѣтокъ, смотря по силамъ или пріобрѣтенному навыку. Начинаютъ сей прыжекъ безъ разбѣга. Ноги остаются сложенными вмѣстѣ; для прыжка поднимаются на пальцахъ; это называютъ прыганіемъ соединенными ногами. Сей родъ прыжка никогда не можетъ быть весьма длиннымъ, но тѣмъ не меньше производя его, должно держать руки впередъ и самое тѣло наклонить, особливо подъконецъ движенія, когда падаютъ или опускаются.

Длиннымъ прыжкомъ съразбѣга перескакиваютъ самое большое пространство. Воспитанникъ, который прыгаетъ на бѣгу, (Таб. 3-я) дѣлаетъ покрайней мѣрѣ отъ десяти до двѣнадцати короткихъ шаговъ, изъ коихъ самые быстрые послѣдніе. Начиная прыжекъ, онъ ударяетъ о землю одною ногою, которую тотчасъ приводитъ вровень съ другою, дабы стать потомъ на обѣ вмѣстѣ. При этомъ-то усиліи главнѣйше надобно держать руки впередъ и наклонить тѣло.

ПРЫЖЕКЪ ВВЕРХЪ.

Высота сего прыжка измѣряется помощію *порт-марка*, или станка,

MOSCOW INDIAN CLUBS

состоящаго изъ двухъ прямыхъ столбиковъ, въ которыхъ провернуты дыры въ равныхъ разстояніяхъ одна отъ другой. Сквозь двѣ изъ сихъ дыръ, находящіяся на желаемой высотѣ, просовываютъ два гвоздя А В (Таб. 4-я) и на концы оныхъ кладутъ горизонтально веревочку, на которой привѣшаны мѣшки съ пескомъ, держащіе ее въ натянутомъ положеніи. Если прыгающій зацѣпитъ за веревочку, то она безъ сопротивленія скользитъ по гвоздямъ и падаетъ, не причиняя никакого вреда.

Первые опыты сего прыжка сначала дѣлаются соединенными ногами и слѣдовательно не высоко; потомъ прыгаютъ съразбѣга, такъ же, какъ и прыгая въ длину, съ тѣмъ только различіемъ, что здѣсь все усиліе направле-

но къ тому, чтобъ поднять тѣло какъ можно болѣе вверхъ.

ПРЫГАНІЕ ВНИЗЪ.

Прыгая съ лѣстницы, какую мы изобразили на Таб. 5-й, должно имѣть ноги соединенными и оставлять мѣсто, на которомъ они стоятъ, обѣими вдругъ; тѣло склоняется напередъ; руки простерты, чтобъ подъ конецъ скачка коснуться ими земли прежде, чѣмъ ногами. Впрочемъ въ этомъ родѣ скачка часто ноги касаются земли прежде рукъ, если не соблюдено равновѣсіе. Прыжки сіи, бывъ начинаемы сперва со второй или третьей ступени, могутъ простираться потомъ до 12 и 15 футовъ высоты.



ПРЫГАНІЕ ИЛИ ПЕРЕПРЫГИВАНІЕ ПОМОЩІЮ ШЕСТА.

Сей родъ скачка требуетъ много силы въ рукахъ, кистяхъ и мышцахъ. Все тѣло помогаетъ ему. Здѣсь нельзя обойтись безъ ловкости, привычки и нѣкотораго познанія въ искусствѣ эквилибрическомъ (равновѣсія) и балансированіи, о которыхъ вскорѣ говорить будемъ.

ПРЫГАНІЕ ВВЕРХЪ ПОМОЩІЮ ШЕСТА.

Взявъ шестъ, ухвати его правою рукою противъ головы, а лѣвою около бедръ (Таб. 6); уткнись концомъ его о землю, и сдѣлай усиліе оттолкнуться ногою, дабы поднять тѣло и обратить его на лѣвую сторону шеста, такъ, чтобъ при поворотѣ лице

было направлено къ мѣсту, откуда начался скачекъ.

Если воспитанникъ достаточто ознакомился съ симъ упражненіемъ, то долженъ разнообразить его помощію порт-марка. Также можно оставить шестъ въ ту минуту, когда онъ не служитъ болѣе средствомъ къ полученію силы для скачка; въ семъ случаѣ воспитанникъ слегка отпихиваетъ его отъ себя и перескакиваетъ чрезъ веревку порт-марка безъ него. Можно и съ нимъ перепрыгивать, какъ видно на картинкѣ, но это довольно затруднительно.

Впрочемъ прыжекъ длинный (или чрезъ предположенное пространство) лучше, и можетъ принести болѣе пользы, напримѣръ при перепрыгиваніи ямы, рва, ручья, или даже пригорка. Онъ не отличается отъ прыж-

MOSCOW INDIAN CLUBS

ка вверхъ; только имѣя цѣлію перескочить предположенное пространство, направляютъ силу скачка горизонтальнѣе, и, въ продолженіи всего висѣнія тѣла на воздухѣ, обѣ руки должны твердо опираться на шестъ, дабы какъ можно долѣе замедлить паденіе и далѣе отнесть ноги отъ точки опоры шеста, что на столько же увеличиваетъ перепрыгнутое пространство.

СКАЧЕКЪ ВНИЗЪ ПОМОЩІЮ ШЕСТА.

Воспитанникъ упирается шестомъ въ то мѣсто, куда хочетъ опуститься, и хватаетъ его обѣими руками на высотѣ, гдѣ находится (Таб. 7.). Когда ноги ростaвляютъ то мѣсто, гдѣ стояли, вся тяжесть тѣла лежитъ на шестѣ. Бросаясь, воспитанникъ заставляетъ шестъ

повернуться вмѣстѣ съ собою, такъ, что становясь на землю, онъ выходитъ лицемъ къ той точкѣ, откуда прыгалъ.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БАРЬЕРЫ.

Предуготовительныя упражненія.

Для упражненій на барьерахъ становятся сперва прямо на землѣ, прижимаютъ большіе пальцы обѣихъ рукъ въ ладони прочими пальцами и протягиваютъ руки впередъ, держа ихъ прямо и неподвижно, и касаясь задками ладоней. (Таб. 8. фиг. 1.) Потомъ обращаютъ руки назадъ, повернувъ ихъ такъ, чтобъ большіе пальцы пришлись къ верху и чтобъ сошедшись назади, руки опять касались задками

MOSCOW INDIAN CLUBS

ладоней, какъ было напереди. Тогда отводятъ руки, не перемѣняя положенія кистей, и держатъ ихъ прямо отъ тѣла съ той и другой стороны. Послѣ сего сгибаютъ локти, держа ихъ наровнѣ съ плечами, къ которымъ подводятъ кисти рукъ (фиг. 2). Въ это время пальцы опять обращены, и большіе находятся внизу, такъ, что къ плечамъ приходятся задки ладоней. Наконецъ руки поднимаютъ и держатъ прямо надъ головою, большими пальцами впередъ. (фиг. 3). Послѣднее изъ предуготовительныхъ упражненій состоитъ въ скоромъ опусканіи рукъ съ обѣихъ сторонъ тѣла, не обращая кистей, такъ, что задъ той и другой руки приходится къ бедрамъ. Движенія сіи должны быть многократно повторяемы.

ПЕРВАЯ ПОЗИЦІЯ НА БАРЬЕРАХЪ.

Между барьерами оставляется столько пространства, чтобъ тѣло могло свободно двигаться; вышиною они на четыре или пять футовъ. Въ первой позиціи воспитанникъ поддерживается одними руками, вытянувши ихъ вдоль тѣла. (Таб. 9.) Тогда онъ попеременно перехватываетъ сперва одною, потомъ другою рукою и чрезъ то подвигается съ одного конца барьеровъ на другой; потомъ возвращается назадъ противоположными движеніями. Послѣ сего перваго движенія, тотъ же самый переходъ должно производить, подвигая обѣ руки вмѣстѣ и въ одно время впередъ, или назадъ, если совершаешь обратный путь, что образуетъ родъ небольшихъ скачковъ. Во всѣхъ сихъ

MOSCOW INDIAN CLUBS

движеніяхъ должно держать ноги прямо въ висячемъ положеніи и сжатыя вмѣстѣ.

БАЛАНСИРОВАНІЕ НА БАРЬЕРАХЪ.

Сіе упражненіе выполняется главнѣйше силою рукъ и плечами. Воспитанникъ поддерживаясь руками, какъ и въ первой позиціи, качается тѣломъ впередъ и назадъ, и описываетъ ногами линію АВ Таб. 10. Послѣ трехъ или четырехъ качаній, онъ бросается чрезъ одинъ изъ барьеровъ, толкнувъ другой рукою, которая за него держалась. То же движеніе дѣлаетъ назадъ. Можно разнообразить сіе упражненіе, садясь при концѣ качанія однимъ бедромъ на барьеръ,

дабы имѣть точку опоры болѣе твердую для перескакиванія чрезъ барьеръ противоположной стороны.

ОПУСКАТЬ И ПОДНИМАТЬ ТѢЛО СИЛОЮ МЫШЦЪ.

Поставивъ тѣло въ первую позицію (Таб. 9.), начинаютъ опускать правой локоть до самаго барьера; потомъ утверждаютъ такимъ же образомъ лѣвый; поднимаютъ первый вровень съ верхомъ головы, потомъ второй, и тогда сгибаютъ ноги, чтобъ достать колѣнами землю (Таб. 11). За тѣмъ поднимайте опять тѣло силою рукъ, положите локти на барьеры, и примите прежнюю позицію. Всѣ сіи движенія надобно долго повторять, ибо оныя требуютъ немалой ловкости и силы,

MOSCOW INDIAN CLUBS

и нужна привычка, чтобъ исполнить ихъ съ особенною точностію.

БАРЬЕРЪ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ.

Въ первой позиціи на горизонтальномъ барьерѣ хватаются за него обѣими руками съ той стороны, гдѣ находятся, то есть большіе пальцы внурть, и поднимая болѣе или менѣе голову выше сего барьера. (Таб. 12 фиг. 1)

Во второй позиціи перехватываютъ руками барьеръ съ противоположной стороны, такъ, чтобъ большіе пальцы пришлись снаружи (фиг. 2).

Наконецъ въ третьей позиціи воспитанникъ находится подъ барьеромъ; тѣло виситъ г о, поддерживаемое руками съ обѣихъ сторонъ его (фиг. 3). Тогда должно передвигаться по всей

длинѣ барьера, не касаясь онаго ногами, кои держать сложенными вмѣстѣ. Можно производить это перемѣщеніе двумя манерами: чрезъ легкое движеніе рукъ, не перемѣняя ихъ положенія относительно барьера, или чрезъ движенія болѣе смѣлыя, поднимая одну руку черезъ другую; наконецъ, должно проходить барьеръ такимъ же образомъ, возвращаясь назадъ.

Таблица 13-я.

Находясь въ третьей позиціи, которую мы теперь описали, воспитанникъ балансируетъ по длинѣ барьера, и усиливается дѣлать большіе размахи впередъ; тогда взбрасываетъ онъ ноги по обѣимъ сторонамъ барьера и зацѣпляетъ за него пятками (фиг. 1); потомъ опятъ опускаетъ ноги и повторяетъ то же нѣсколько разъ.

Въ продолженіи таковаго висѣнія на

MOSCOW INDIAN CLUBS

барьерѣ на рукахъ и ногахъ, воспитанникъ долженъ передвигаться по его длинѣ, сначала впередъ головою, а потомъ ногами,—дѣлая попеременно движенія руками и ногами.

Въ той же самой позиціи, воспитанникъ, оставивъ барьеръ правою рукою, поддерживается сгибомъ той же руки въ локтѣ, и такимъ же образомъ перехватываетъ барберъ вмѣсто пятки, икрою ноги; послѣ чего пускаетъ барьеръ лѣвою рукою и ногою, кои остаются въ висячемъ положеніи (фиг. 2). То же самое движеніе должно повторить обоими членами лѣвой стороны. Наконецъ, должно привыкать висѣть на правой рукѣ и лѣвой ногѣ и наоборотъ.

Можно еще, держась крѣпко за барьеръ правою рукою, перекинуть чрезъ него правую же ногу, прижать сгибомъ колѣна и поднять тѣло такъ, чтобъ подмышка лѣвой руки обняла барьеръ и на немъ утвердилась.

Изъ сей позиціи воспитанникъ можетъ, сдѣлавъ большое усиліе, однимъ движеніемъ сѣсть на барьеръ верхомъ. Тогда можно, ухватившись крѣпко руками и наклонивъ тѣло впередъ, перекинуть назади одну ногу чрезъ барьеръ и поддерживаться одними руками, которыя вытянуть прямо (Таб. 19 фиг. 1).

Въ сей послѣдней позиціи воспитанникъ можетъ броситься тѣломъ впередъ, такъ, чтобъ голова была внизу, а ноги вверху; тогда онъ вертится колесомъ на рукахъ, которыя его поддерживаютъ (фиг. 2). Поставивъ руки въ обратное положеніе, можно сдѣлать движеніе противоположное, то есть, оборачиваться на барьерѣ спиною впередъ. Сіе упражненіе труднѣе

MOSCOW INDIAN CLUBS

перваго, и надобно дѣлать многія качанія ногами внизъ, дабы сообщить болѣе силы стремленію, которое должно обратить голову назадъ. Во всѣхъ сихъ движеніяхъ обѣ ноги должно всегда держать плотно одна съ другою и въ бедрахъ вытягивать.

Наконецъ, послѣднее упражненіе состоитъ въ томъ, чтобъ ноги проходили между барьеромъ и руками, кои твердо за него держатся (фиг. 3.). Тогда воспитанникъ болѣе или менѣе распростираетъ ихъ, поднимая надъ барьеромъ, или наклонивъ впередъ со стороны лица, потомъ опять опускаетъ подъ барьеромъ, чтобъ поставить ихъ на землю.

БАЛАНСИРОВАНІЕ ИЛИ УПРАЖНЕНІЯ ЭКВИЛИБРИЧЕСКІЯ.

Приготовленія къ симъ упражненіямъ состоятъ въ томъ, чтобъ стоять сперва на одной ногѣ, потомъ на другой и въ тожъ время принимать разныя положенія, какъ-то: наклонять тѣло во всѣ стороны, поднимать свободно ногу впередъ, назадъ, въ сторону, брать ее то въ ту, то въ другую руку, доводить ее одною или обѣими руками до лица, такъ, что пятка или носокъ касается подбородка, носа или лба (Таб. 15.) и пр. и пр.

Можно также, держась на одной ногѣ, опускаться внизъ до тѣхъ поръ, пока, отнесши другую ногу назадъ, коснешся колѣномъ земли, и потомъ опять принять прежнее положеніе безъ помощи другихъ членовъ, кромѣ ноги, на которой стоишь.

MISSOURI INDIAN CLUBS

Наконецъ, садятся тихо, стоя на одной ногѣ и вытянувъ другую прямо впередъ, такъ же, какъ и руки (фиг. 2). Присѣвъ, должно подниматься въ томъ же положеніи, и не опираться притомъ ни руками, ни другою ногою. Должно привыкать къ сему упражненію, стоя попеременно на той или другой ногѣ.

БАРЬЕРЪ ДЛЯ ЭКВИЛИБРИЧЕСКИХЪ УПРАЖНЕНІЙ.

Это круглая мачта, длиною около 60 футовъ, толщиною на одномъ концѣ отъ 12 до 14 дюймовъ, а на другомъ—съ такимъ утоненіемъ, чтобъ могла только выдерживать тягость воспитанниковъ. Она утверждается въ двухъ точкахъ: на толстомъ концѣ и

на срединѣ, такъ, что тонкой конецъ остается безъ опоры и качается.

Упражненія должно начинать на толстомъ концѣ, гдѣ представляется болѣе удобства ногамъ. Сначала можно поддерживать учащагося обѣими руками, потомъ одною, а наконецъ пускать одного, когда онъ свыкнется съ симъ упражненіемъ. Его заставляютъ махать руками, простирать ихъ, складывать крестообразно на груди, на спинѣ (Таб. 16. фиг. 1), и пр.

Какъ скоро воспитанники получатъ навыкъ ходить по барьеру безопасно, то заставляютъ ихъ дѣлать всѣ тѣ эквилибрическія упражненія, какія производили они на землѣ, дабы они пріобрѣли способность стоять безопасно, съ пріятностію, свободою. Надобно умножать трудность, заставляя ихъ перешагивать чрезъ камни, поло-

MOSCOW INDIAN CLUBS

женныя на барьерѣ, или чрезъ палку, которую надъ онымъ держатъ и проч.

Когда ученикъ пройдетъ весь барьеръ, то вмѣсто позволенія сойти, заставляютъ его пройти назадъ. Но слѣдуетъ при семъ замѣтить, что обратиться на барьерѣ безъ привычки очень не легко, а потому не должно начинать сего движенія, когда ученикъ стоитъ на гибкомъ концѣ, гдѣ трудно удержать равновѣсіе, по причинѣ тонкости его и гибкости, ибо конецъ сей качаясь, сообщаетъ стоящему на немъ движеніе, котораго безъ привычки вынести невозможно. Наконецъ, требуютъ отъ воспитанника пройти назадъ не оборачиваясь.

Если два воспитанника встрѣтятся на барьерѣ, то они должны схватиться руками (фиг. 2), и каждый ставитъ правую ногу между ногами другаго,

произнося: *разъ*, *два*, *три*, — вмѣстѣ, для согласія движеній; въ тожъ время дѣлаютъ они полъкруга, какъ въ вальсѣ, и такимъ образомъ проходятъ одинъ мимо другаго въ противоположныя стороны.

ХОДУЛИ.

Сіе упражненіе слѣдуетъ тѣмъ же правиламъ равновѣсія, о коихъ мы только теперь говорили. Можно сдѣлать ходулю изъ прямой, твердой и длинной палки, вколотивъ въ нее гвоздь, чтобъ онъ служилъ опорою для ноги и держалъ тяжесть тѣла; но настоящія ходули суть инструменты болѣе прочные и приспособленные къ своему назначенію. Сначала употребляютъ ходули, у коихъ гвоздь или опора ма-

MOSCOW INDIAN CLUBS

ло возвышена, дабы удобнѣе сохранять равновѣсіе, и въ первыхъ упражненіяхъ не худо верхній конецъ ходули держать рукою, чтобы можно было покинуть его и скочить на землю, когда чувствуешь, что равновѣсіе потеряно. Но если воспитанникъ привыкнетъ и увѣренъ, что можетъ держаться, то не только дѣлаетъ опору на ходулѣ гораздо выше, но прикрѣпляетъ верхній конецъ ходули къ бедру и колѣну (Таб. 17), такъ, что она составляетъ какъ бы продолженіе ноги и можетъ дѣлать огромные шаги. —Извѣстно, что такимъ образомъ жители окрестностей Бордо совершаютъ значительныя путешествія съ большою скоростію. Недавно ввели ходули въ Англіи. Пріобрѣтши навыкъ въ семъ упражненіи, можно безъ большаго труда и безъ всякой опасности поспѣвать за дилижансомъ.

ВОЛТИЖИРОВАНІЕ.

Снарядъ, назначенный для волтижированія, состоитъ изъ толстаго деревяннаго отрубка, округленнаго съ концовъ и твердо стоящаго на четырехъ ножкахъ (Таб. 18). Онъ бываетъ толщиною съ лошадь, а длиною немного болѣе. На срединѣ находятся два возвышенія, въ такомъ разстояніи одно отъ другаго, чтобъ походили на сѣдло. Между сими возвышеніями и конечностями отрубка кладутся кожаныя подушки, набитыя шерстью, которыя и привязываются подпругами. Впрочемъ можно положить въ разныхъ мѣстахъ и болѣе подушекъ, чтобъ об-

MOSCOW INDIAN CLUBS

легчить молодымъ волтижерамъ сіе упражненіе.

ПЕРВЫЙ СКАЧЕКЪ НА ЛОШАДЬ.

Опершись обѣими руками на крестецъ лошади, вспрыгиваютъ такъ высоко, чтобъ сѣсть на нее (фиг. 1).

ВТОРОЙ СКАЧЕКЪ НА ЛОШАДИ.

Когда воспитанникъ вспрыгнулъ на лошадь, то упирается руками, чтобъ поднять ноги на то мѣсто, гдѣ его руки. Въ семъ положеніи ему легко стать на ноги и потомъ, опершись руками о ту возвышенность, которая отъ него далѣе, сѣсть на сѣдло, какъ всадникъ.

ВОЛТИЖИРОВАНІЕ НА СѢДЛѢ.

Сіе упражненіе выполняется съ разбѣга, дабы дать болѣе силы скачку, какъ прыгаютъ при концѣ бѣга, въ сравненіи съ простымъ усиліемъ. Во всѣхъ случаяхъ положивъ обѣ руки на луку сѣдла, опираются ими твердо и вспрыгиваютъ съ земли такъ, чтобъ одну ногу перенесть чрезъ лошадь, оставя другую на этой сторонѣ и такимъ образомъ сѣсть на сѣдло (Таб. 19).

ВОЛТИЖИРОВАНІЕ СБОКУ.

Сіе движеніе начинается такимъ же образомъ, но вмѣсто того, чтобъ перенести только одну ногу чрезъ сѣдло, перекидываютъ обѣ вдругъ, и въ то самое время, какъ онѣ переносятся чрезъ лошадь, принимаютъ руку

OLD WINDIAN CLUBS

съ луки сѣдла (Таб. 20), чтобъ съ лучшимъ удобствомъ и легкостію стать на другой сторонѣ. Надобно привыкнуть волтижировать такимъ образомъ съ обѣихъ сторонъ. То же разумѣется и о предъидущемъ правилѣ.

ВОЛТИЖИРОВАНІЕ ЧРЕЗЪ СѢДЛО.

Обратясь лицемъ къ боку лошади и ухватившись руками за оба возвышенія сѣдла, ученикъ вспрыгиваетъ на него такъ, чтобъ стать ногами или перенести ихъ на другую сторону и стать на землю.

МАЧТА ДЛЯ ВЗЛѢЗАНІЯ

Мы представили на Таб. 22-й три мачты, при коихъ соединено все нужное для взлѣзанія по канату, по мачтѣ, по шесту, по лѣстницѣ. Не будемъ останавливаться на описаніи употребленія каждой изъ нихъ, даже не будемъ описывать простыхъ мачтъ, изображенныхъ на фиг. 2 и 3, и ограничимся объясненіемъ устроенія большой мачты, фиг. 1.

Два деревянные столба A A врываются вертикально въ землю.

На нихъ кладется перекладина такой же толщины, которая утверждается на ихъ концахъ B B.

Вверху перекладины укрѣпляютъ мачту C.

На верху сей мачты находится колпачекъ E, или желѣзное кольцо, отъ коего идутъ внизъ два прута того же металла F F, для поддержанія площадки D, которая впрочемъ лежитъ своими краями на подставкахъ O O.

MOSCOW HUSSAR CLUBS

Двѣ лѣстницы L L, положенныя вкось.

Веревка M, также натянутая вкось.

Доска N.

Веревочная лѣстница K.

Поперечные брусья или переклади-ны H H.

Три каната I I I, висящіе вертикаль-но до земли, впрочемъ неприкрѣп-ленные внизу.

Наконецъ по угламъ площадки D находятся два крѣпкихъ желѣзныхъ кольца, сквозь которыхъ проходятъ желѣзные прутья FF. Чрезъ сіе сред-ство площадка можетъ подниматься и опускаться, смотря по желанію учителя, или по силѣ и способности воспитанниковъ.

ВЗЛѢЗАНІЕ ПО КАНАТУ.

Ухватываются за канатъ крѣпко ру-ками придерживаясь также и ногами (Таб. 23). Для взлѣзанія отнимаютъ отъ каната нижнюю руку и заносятъ ее черезъ ту, которая была выше; за тѣмъ подвигаютъ ноги, перехваты-ваютъ другою рукою, и такъ далѣе.

ВЗЛѢЗАНІЕ ПОМАТРОССКИ.

Въ семъ родѣ взлѣзанія держатся крѣпко обѣими руками за канатъ, ко-торый проходитъ между лядвеями и обматывается около одной ноги чрезъ сгибъ оной, такъ, что канатъ сжимает-ся обѣими ногами (Таб. 24). Симъ ма-неромъ взлѣзаютъ весьма скоро и удобно.

MOSCOW INDIAN CLUBS

ВЗЛѢЗАНІЕ ПО НАКЛОНЕННОМУ КАНАТУ.

По канату, косвенно натянутому, можно взлѣзать двумя способами; но лучшій состоитъ въ положеніи подошвы лѣвой ноги наверху, тогда, какъ икра другой ноги опирается на сгибъ и ставится крестообразно, такъ, что пятка ея сжимаетъ канатъ съ противоположной стороны (Таб. 25).

При всѣхъ сихъ упражненіяхъ нужно замѣтить, что спускаясь, не должно допускать скользить, иначе веревка или канатъ сотретъ кожу, но слѣдуетъ перебирать руками такъ же, какъ при взлѣзаніи, только противоположнымъ образомъ.

ВЗЛѢЗАНІЕ ПО ШЕСТУ.

Сжавши шестъ между лядвеями и нижними конечностями ногъ, которыя обвиваются около него, должно держаться за него руками, одна выше другой (Таб. 26). Теперь, держась неподвижно руками, подвигайте ноги, и держась потомъ ногами, подвигайте руки выше, и сохраняйте относительное положеніе ихъ между собою. Такимъ образомъ продолжайте скользить, вмѣсто того, чтобъ перехватывать руками, какъ при взлѣзаніи по канату.

СЛѢЗАНІЕ ПО ШЕСТУ.

При слѣзаніи съ шеста держатся ногами и частію рукъ отъ локтя до кисти (Таб. 27), сжимая его некрѣпко и нѣсколько скользя внизъ. Хотя здѣсь

MOSCOW INDIAN CLUBS

не необходимо употреблять руки, но тѣмъ не менѣе должно держать ихъ въ готовности съ той и другой стороны шеста, дабы опять взяться за него и остановиться, въ случаѣ, если спусканіе пойдетъ слишкомъ быстро.

Можно также взлѣзать по шесту помощію однихъ только рукъ, но съ бо́льшимъ трудомъ.

Упражненіе на косвенномъ шестѣ гораздо легче, а потому должно предпочитать его для начинающихъ.

ВЗЛѢЗАНІЕ СНИЗУ ЛѢСТНИЦЫ ПО ЕЯ ТЕТИВАМЪ (*).

Взявшись руками за обѣ тетивы лѣстницы, оставляютъ тѣло въ ви-

(*) Техническій терминъ въ плотничномъ ремеслѣ. Тетивы лѣстницы суть ея бока, въ которыхъ вдѣланы ступени.

Примѣч. перев.

сячемъ положеніи (Таб. 28). Потомъ подвигаютъ попеременно то ту, то другую руку, восходя такимъ образомъ столь высоко, сколько позволяютъ силы.

ВЗЛѢЗАНІЕ СНИЗУ ЛѢСТНИЦЫ ПО ЕЯ СТУПЕНЯМЪ.

Сіе упражненіе только тѣмъ разнится отъ предъидущаго, что руки попеременно хватаются за ступеньки (Таб. 29). Ученикъ долженъ стараться крѣпко прижать къ себѣ локоть, которой ниже, прежде, нежели сдѣлаетъ движеніе, нужное для восхожденія.

MOSCOW INDIAN CLUBS

ВЗЛѢЗАНІЕ СНИЗУ ЛѢСТНИЦЫ ПО ОДНОЙ СТОРОНѢ.

Сей способъ почти не отличается отъ предъидущихъ. Ноги, во всѣхъ трехъ, должно держать прямо и прижать одну къ другой, какъ видно на Таб 30.

ВЗЛѢЗАНІЕ ПО ДОСКѢ.

Берутъ доску около двухъ футовъ ширины и двухъ дюймовъ толщины; наклоняютъ ее отъ 35 до 50°, болѣе или менѣе, смотря по силѣ воспитанниковъ или привычкѣ, которую они сдѣлаютъ къ сему упражненію. Для восхожденія по оной, держатся руками за обѣ ея стороны, а ноги идутъ между рукъ (Таб. 31). Такимъ образомъ, опираясь на руки, поднимаютъ

сперва одну ногу, потомъ другую; теперь, остановившись, перехватываютъ сперва одною, потомъ другою рукою. Для схожденія, шаги дѣлаются мéньшіе, но болѣе частые.

ШАГИ ЛЕТУЧІЕ ИЛИ ИСПОЛИНСКІЕ.

Утверждаютъ въ землѣ столбъ, вышиною отъ 15 до 20 футовъ. На вершину его надѣваютъ желѣзный колпакъ, который долженъ легко вертеться. Къ сему колпаку въ равныхъ разстояніяхъ привязываются четыре веревки, которыя висятъ внизъ, не доставая до земли отъ 3 до 4 футовъ, и къ концамъ коихъ привязываютъ столько же небольшихъ, въ одинъ или полтора фута, палочекъ, за средину каждой. Воспитанники берутся

MOSCOW INDIAN CLUBS

за сіи палочки обѣими руками, отдаляются отъ столба и бѣгутъ изо всей силы кругомъ, всѣ въ одну сторону. Тотчасъ скорость и стремленіе заставляютъ ихъ подниматься отъ земли, коей они чрезъ большое разстояніе касаются только носками. Они могутъ даже долго носиться на воздухѣ, поднявъ колѣна къ груди. Иногда они сталкиваются, но безвредно. Это весьма дѣятельное упражненіе и одно изъ самыхъ забавныхъ и полезныхъ.

ПЛАВАНІЕ.

Плаваніе есть искусство, переменять по произволу мѣсто въ водѣ, не касаясь дна. Разсужденіе о Гимнастикѣ было бы неполно, еслибъ въ немъ опущено было сіе упражненіе. Это

одно изъ полезнѣйшихъ и способныхъ оказывать человѣку величайшія услуги; но оно ни мало не походитъ на предъидущія и поелику общія положенія, составляющія первую часть сей книги, не могутъ вполнѣ быть къ нему приложены, то мы и представляемъ особую статью о плаваніи.

Сему упражненію даетъ особенный характеръ то, что оно производится въ водѣ и при томъ холодной; и чтобъ оцѣнить все вліяніе его на тѣло, недостаточно сослаться на то, что мы говорили о общихъ движеніяхъ на стр. 8 и послѣдующихъ: должно изслѣдовать образъ вліянія холоднаго купанья.

Какъ скоро погружаемся въ холодную воду, чувствуемъ нѣкоторый ознобъ на кожѣ; это нервное потрясеніе сообщается внутренности и отъ того

MOSCOW MAN CLUBS

ощущаемъ нѣкоторую непріятность въ кожѣ, но она впрочемъ не продолжительна. Вскорѣ кожа начинаетъ краснѣть и пульсъ бьется чаще; здѣсь-то настоящее возбужденіе; но если слишкомъ долго остаются въ водѣ или купающійся не довольно силенъ, то ознобъ возвращается, при чемъ кожа бываетъ уже блѣдна, конечности нѣмѣютъ и оказываются всѣ признаки ослабленія.

И такъ холодное купанье производитъ два различныя дѣйствія: въ людяхъ довольно крѣпкихъ и, если они не слишкомъ долго купаются, холодная вода возбуждаетъ отправленія, укрѣпляетъ тѣло, кожу дѣлаетъ тверже, толще и сносливѣе къ внѣшнимъ впечатлѣніямъ; напротивъ слабыхъ и нѣжныхъ людей холодное купанье не только разслаблятъ еще болѣе, но если упорствуютъ въ употребленіи онаго,

то производитъ колику, поносъ, насморкъ и пр.

Правда, что движенія, составляющія плаваніе, могутъ до нѣкоторой степени предотвращать разслабляющее дѣйствіе холодной воды, но это предотвращеніе очень невелико, потому что члены движатся въ веществѣ, которое ни въ какой точкѣ не дѣлаетъ сопротивленія и слѣдовательно не можетъ производить въ насъ тѣхъ потрясеній, тѣхъ возбужденій, какія мы показали въ бѣганіи, танцованіи и пр. и которыя сообщаются всему тѣлу чрезъ сопротивленіе, встрѣчаемое онымъ, когда оно касается земли.

И такъ, говоря короче, плаваніе есть упражненіе дѣятельное и общее, и хотя менѣе возбуждающее, нежели тѣ движенія, которыя производятся на землѣ, но у людей крѣпкихъ, одарен-

MOSCOW INDIAN CLUBS

ныхъ достаточною силою жизненнаго противодѣйствія для сопротивленія ослабляющему дѣйствію холодной воды, —тѣло получаетъ, напротивъ отъ сей жидкости вліяніе укрѣпляющее, коего окончательное слѣдствіе есть приращеніе твердости и силы.

Изъ сего слѣдуетъ, что плаваніе можетъ быть вреднымъ только для слабыхъ людей, и что оно всегда будетъ полезно для прочихъ, а особливо для дѣтей и молодыхъ людей, у коихъ температура тѣла выше, и жизненныя силы имѣютъ болѣе дѣятельности. Вотъ почему у древнихъ оно входило въ курсъ воспитанія дѣтей. Впрочемъ должно сказать, что Египтяне, Греки и Римляне, у которыхъ было множество публичныхъ заведеній для ученія плаванію, имѣли въ виду болѣе тѣ выгоды, какія всякой могъ извлекать изъ

сего искусства на войнѣ или въ опасныхъ случаяхъ, нежели благодѣтельныя дѣйствія плаванія на здоровье и силу. Но это еще болѣе побуждаетъ насъ ввести сіе искусство въ курсъ нашей Гимнастики, ибо съ одной стороны оно имѣетъ всѣ выгоды упражненій дѣйствительныхъ, а съ другой полезно не только тѣмъ, кои ему научились, но чрезъ нихъ и прочимъ.

Замѣчательно, что плаваніе только для одного человѣка есть искусство, ибо мало животныхъ, которыя не умѣли бы плавать съ перваго же раза, какъ только встрѣтятъ надобность поддерживать себя на поверхности воды. Это происходитъ отъ величины и относительной тягости головы, которую человѣкъ долженъ держать почти всю надъ водою для свободнаго дышанія, между тѣмъ, какъ животныя

могутъ безъ труда дышать посредствомъ ноздрей, погрузивъ въ жидкость почти всю голову, которая впрочемъ у нихъ и гораздо легче въ сравненіи съ ихъ тѣломъ. Все человѣческое тѣло не много тяжеле того количества воды, которое имъ вытѣсняется и когда оно совершенно погружается въ жидкость, то ему достаточно малѣйшаго усилія, чтобъ опять вытти на поверхность, но въ ту минуту, какъ какая либо часть выказывается наружу,—ея тяжесть присоединяется къ тяжести частей, оставшихся въ водѣ, чрезъ что сіи послѣднія дѣлаясь гораздо тяжеле того количества воды, которое вытѣсняется ими, тонутъ съ скоростію, уменьшающеюся только тогда, когда все тѣло опять скроется въ воду. И такъ для плаванія нужно преодолѣть два затрудненія: 1) разницу въ

собственной тяжести между водою и тѣла, которая очень не велика и можно сказать ничтожна, въ особенности же у людей слишкомъ полныхъ, и въ морской, соленой водѣ, 2) вѣсъ частей тѣла, находящихся внѣ воды. И какъ это всегда бываетъ голова, часть весьма тяжелая, то затрудненіе сіе есть главнѣйшее, которое не можетъ быть побѣждено иначе, какъ чрезъ соображеніе движеній, составляющихъ плаваніе, котораго основныя правила мы представляемъ.

Были употребляемы различныя средства для искусственнаго поддержанія тѣла на водѣ во время первыхъ уроковъ плаванія, какъ-то пузыри, надутые воздухомъ, или куски пробочнаго дерева, укрѣпляемые за плечами; но всего лучше веревка, которая обхватываетъ тѣло и привязана вверху надъ

MOSCOW INDIAN CLUBS

тѣмъ мѣстомъ, гдѣ плаваютъ. Сверхъ того всѣ сіи способы, могущіе быть полезными для наученія плавать самому, не имѣютъ мѣста въ Гимназіи, гдѣ присутствіе учителя есть необходимое условіе. И въ особенности плаваніе имѣетъ въ томъ наибольшую нужду, ибо нѣтъ другаго упражненія, гдѣ бы первые опыты были болѣе опасны и имѣли бы болѣе нужды въ благоразумномъ управленіи. Способъ, соединяющій по мнѣнію нашему болѣе выгодъ, состоитъ въ томъ, чтобъ перекинуть веревку чрезъ бревно, обвязавъ одинъ конецъ оной кругомъ тѣла ученика и давъ другой—учителю, стоящему въ лодкѣ или на подмосткахъ. Сей послѣдній наблюдаетъ, чтобъ тѣло ученика всегда находилось на поверхности воды, приказывая ему дѣлать движенія, какія нужны, или

оставляя его самаго плавать, если найдетъ его къ тому способнымъ, и поддерживая его на поверхности воды, если видитъ, что онъ погружается слишкомъ.

Всѣ объясненія, какія мы дать можемъ касательно движеній для наученія плавать, не будутъ достаточны: здѣсь необходима практика. Одна она можетъ научить сему искусству. Впрочемъ мы и сначала обѣщали войти только въ нѣкоторыя подробности о теоріи плаванія, ибо совѣтуемъ отнюдь не учиться оному безъ учителя.

Изъ вышесказаннаго явствуетъ, что при плаваніи только одну голову должно держать внѣ воды,—вещь, необходимая для дышанія. При чемъ должно больше вдыхать въ себя, нежели выдыхать, ибо когда воздухъ удерживается въ груди, то собственная тя-

RUSSIAN INDIAN CLUBS

жесть тѣла дѣлается легче; должно наконецъ держать тѣло косвенно, ибо въ горизонтальномъ положеніи не только труднѣе, посредствомъ движенія рукъ, удержать голову надъ поверхностію воды, но и легко при движеніи ногъ выставить ихъ наружу, что весьма невыгодно.

Въ семъ положеніи руки простерты впередъ, немного согнуты и не отдалены, дабы разсѣкать воду; потомъ ими размахиваютъ, направляя назадъ или внизъ, и держа пальцы сложенными, изъ коихъ большой къ низу. Такимъ образомъ руки, отгоняя жидкость къ низу и назадъ, даютъ тѣлу направленіе вверхъ и впередъ, чему помогаютъ и нижніе члены, которые бывъ сначала согнуты и ближе къ тазу, вдругъ потомъ распространяются. Тогда, соединяясь, отталкиваютъ

они жидкость назадъ. Во время всѣхъ сихъ движеній, тѣло, нѣсколько сгорбленное, съ животіо выпрямляется и также даетъ толчокъ водѣ;— чрезъ каковыя соединенныя дѣйствія пловецъ удерживается на поверхности воды и подвигается впередъ.

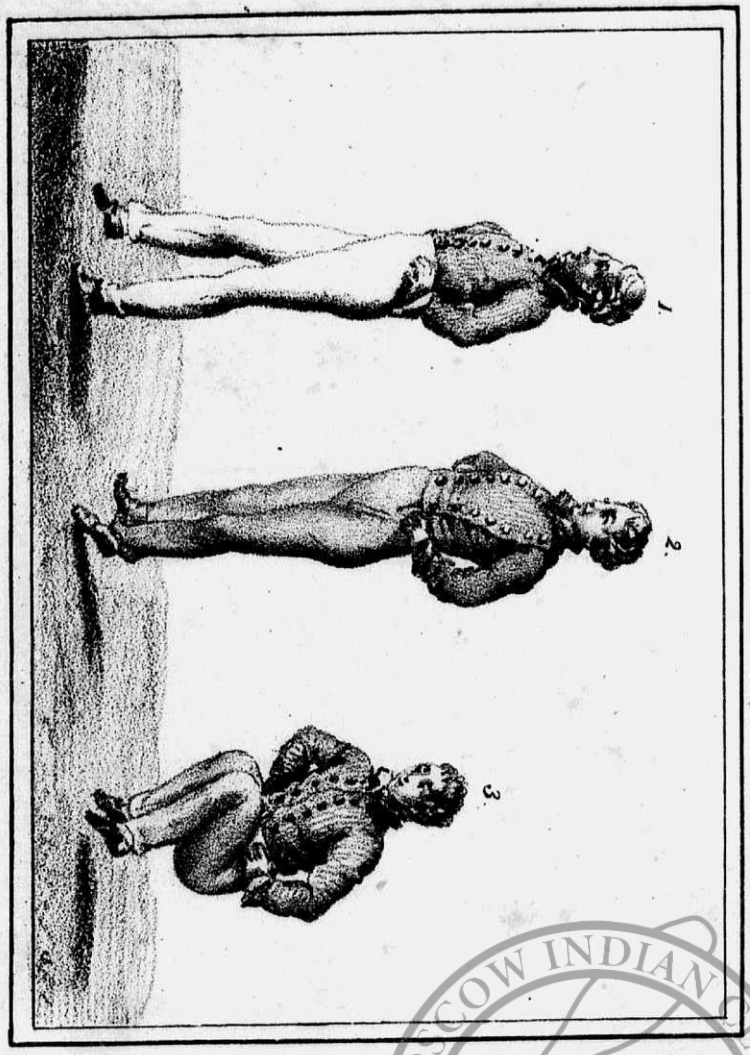
Симъ ограничимъ мы наши объясненія, не желая входить во всѣ подробности различныхъ образовъ плаванія: на спинѣ, бокомъ, прямо, впередъ ногами; бросанія въ воду, ныряніе, оборачиванія въ водѣ и пр., которымъ не льзя научиться изъ книгъ, и которымъ привычка и смѣлость научаютъ лучше всякаго учителя.

Но оканчивая, должны мы прибавить, что пловцу не слѣдуетъ дѣлать движеній ненужныхъ, дабы не утомлять себя понапрасну, и не слѣдуетъ спѣшить; довольно для него сообра-

MOSCOW INDIAN CLUBS

жать свои движенія. Очень полезно также упражняться въ разныхъ образахъ плаванія, дабы въ случаѣ переплыванія большаго пространства, можно было разнообразить свои движенія и тѣмъ отвращать усталость. Посему пловецъ, умѣющій плавать помощію однихъ рукъ или однихъ ногъ, долженъ употреблять сіе преимущество, чтобъ давать отдыхать однимъ членамъ, тогда, какъ работаютъ другіе. Наконецъ совѣтуемъ привыкать плавать въ платьѣ; это можетъ пригодиться во многихъ случаяхъ, какъ для собственнаго спасенія, такъ и для помощи другимъ.

КОНЕЦЪ.



Превратительныя упражненія для пловцовъ.

MOSCOW INDIAN CLUBS



Предварительныя упражненія для прыганья.

MOSCOW INDIAN CLUBS



Прыганье чрезъ предположенное пространство.



Прыганіе чрезъ порт-марк.



Прыжокъ вверхъ.

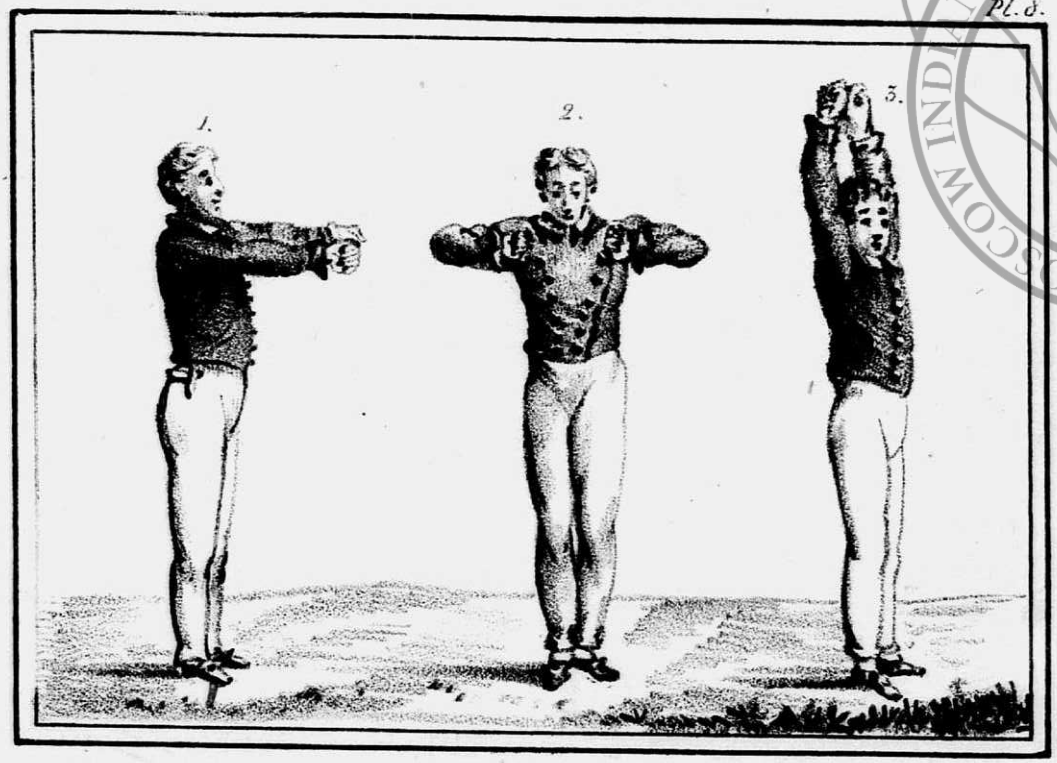


Прыганіе вверхъ помощію шеста.



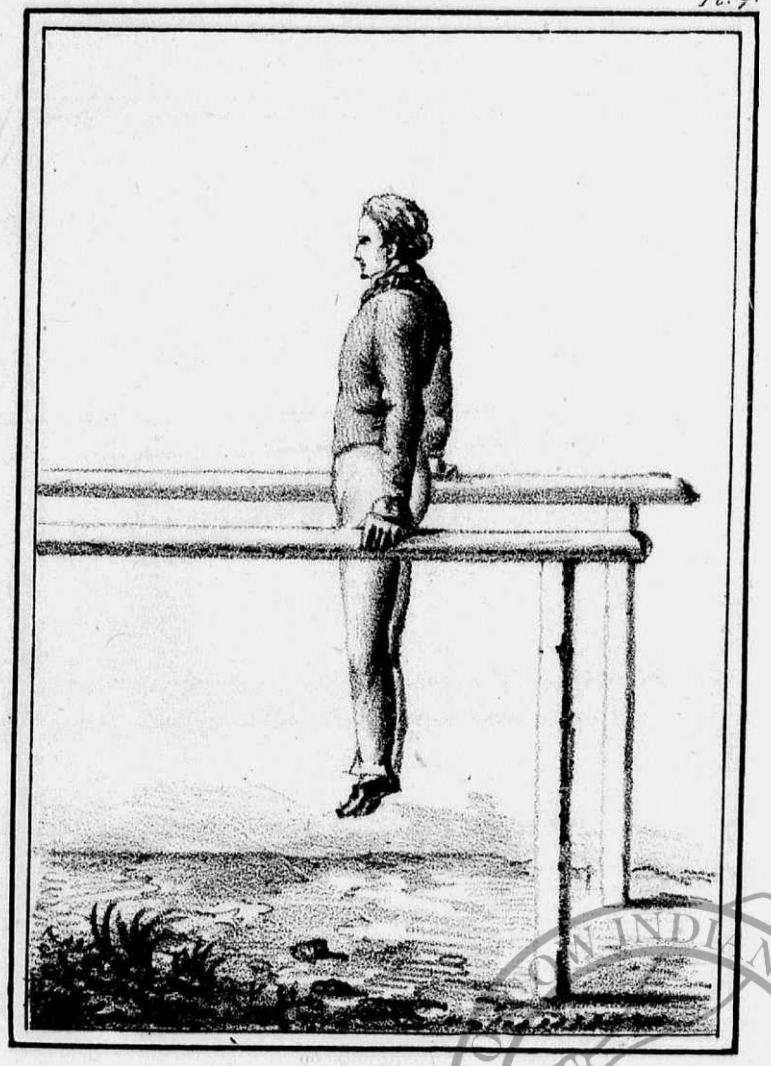
Прыганіе внизъ помощію шеста.

MOSCOW UNIVERSITY CLUBS



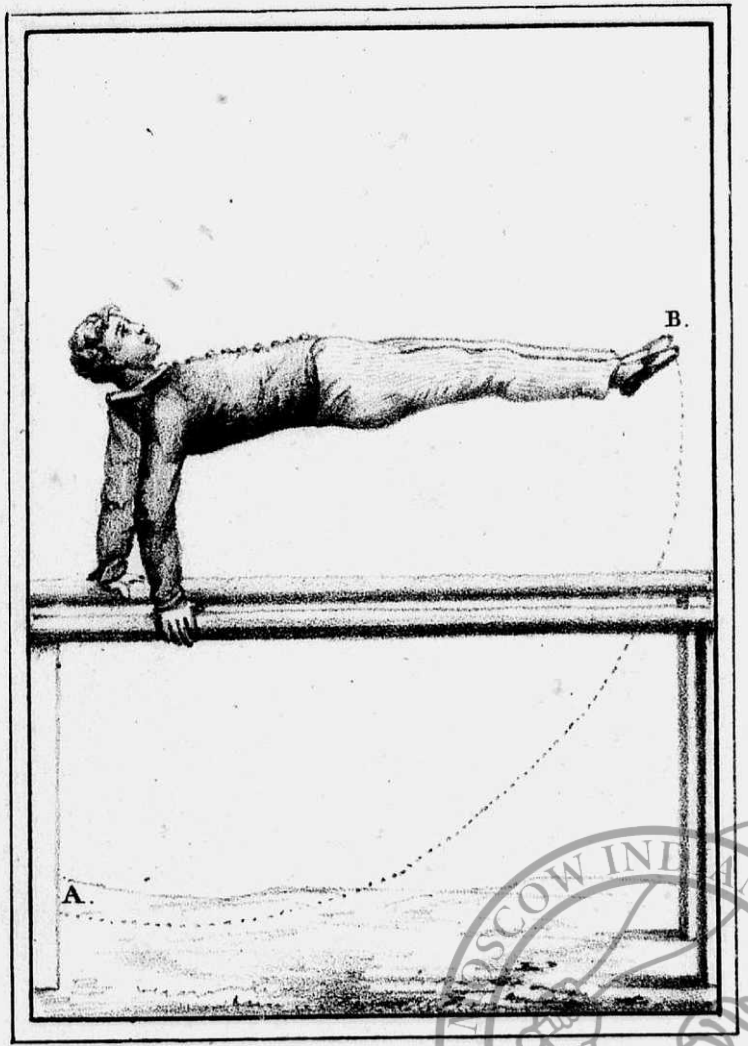
Предварительныя упражненія для параллельныхъ барьеръ (преградъ).

MOSCOW INDIAN CLUBS



Первая позиція на параллельныхъ барьерахъ: прогрѣвка.

MOSCOW INDIAN CLUBS

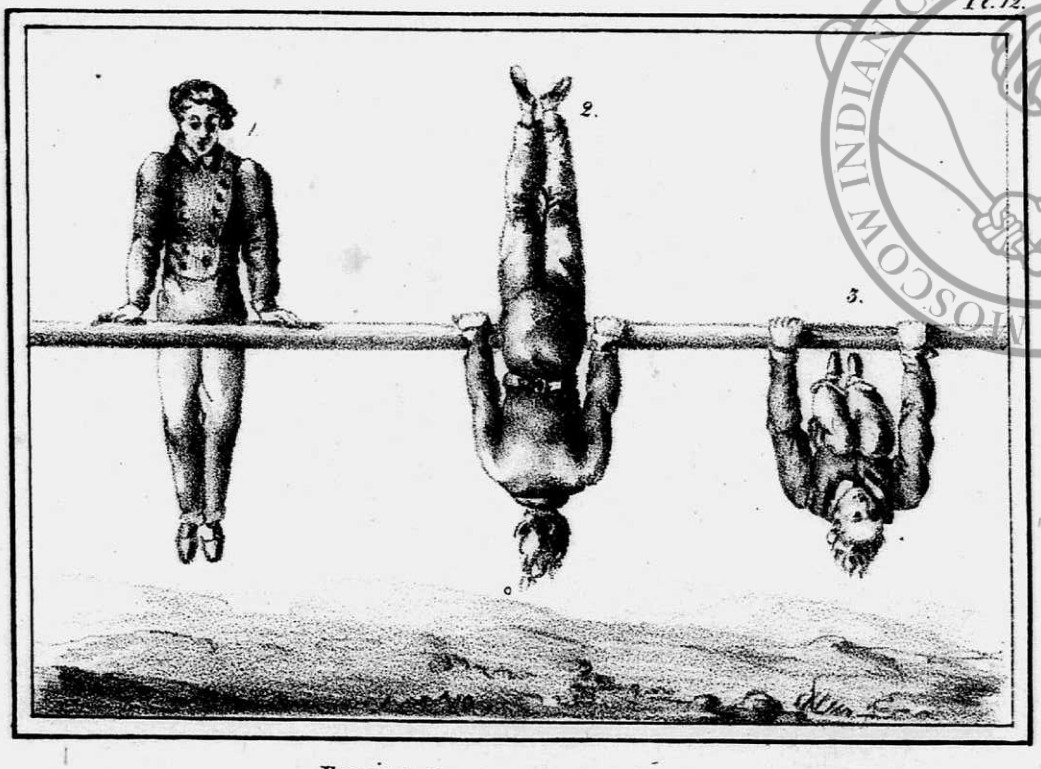


Балансированіе на параллельныхъ барьерахъ.—

MOSCOW INDOOR CLUBS

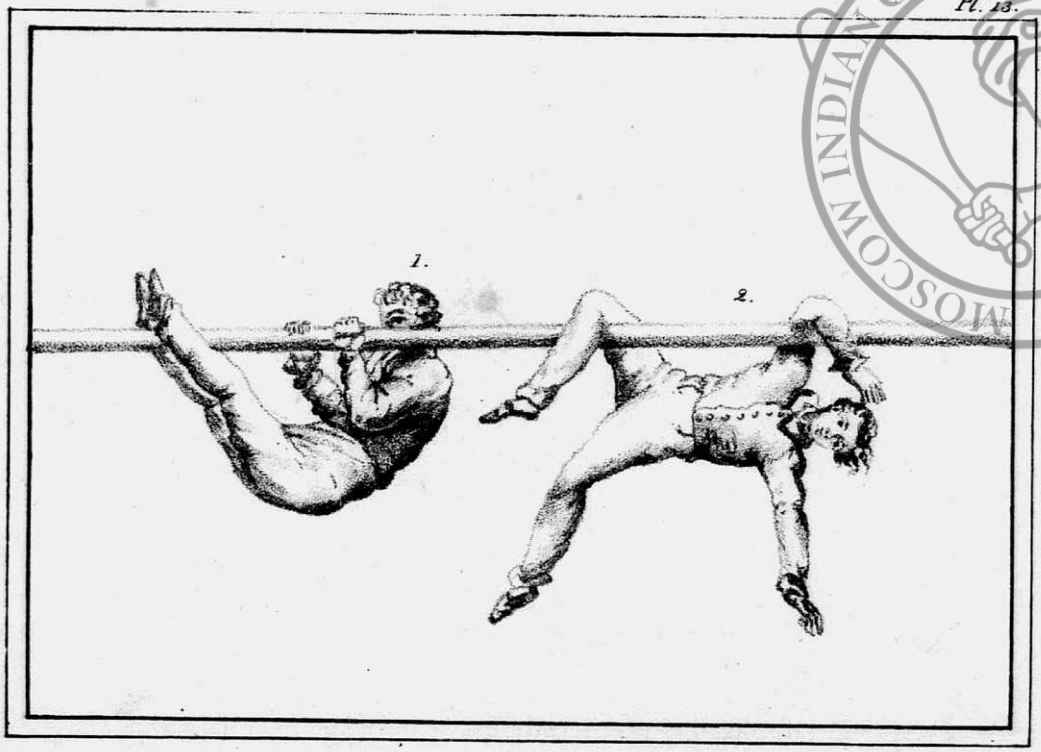


Доставать кольнами землю.



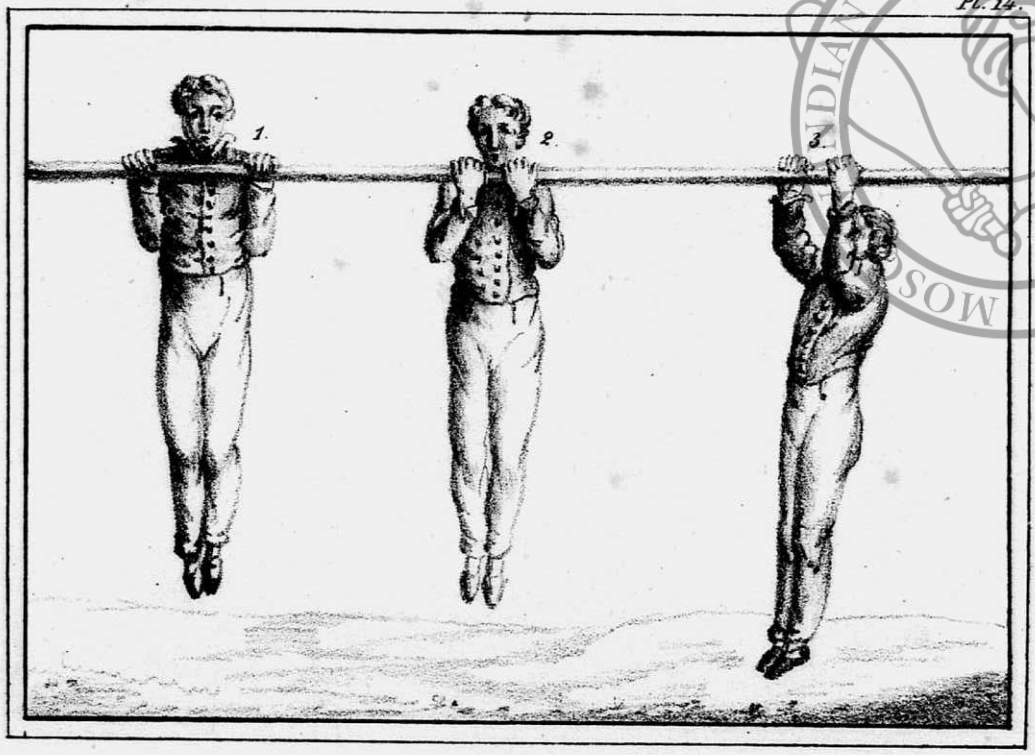
Барiеръ горизонтальный.

MOSCOW INDIAN CLUBS



Барiеръ горизонтальный.

MOSCOW INDIAN CLUBS



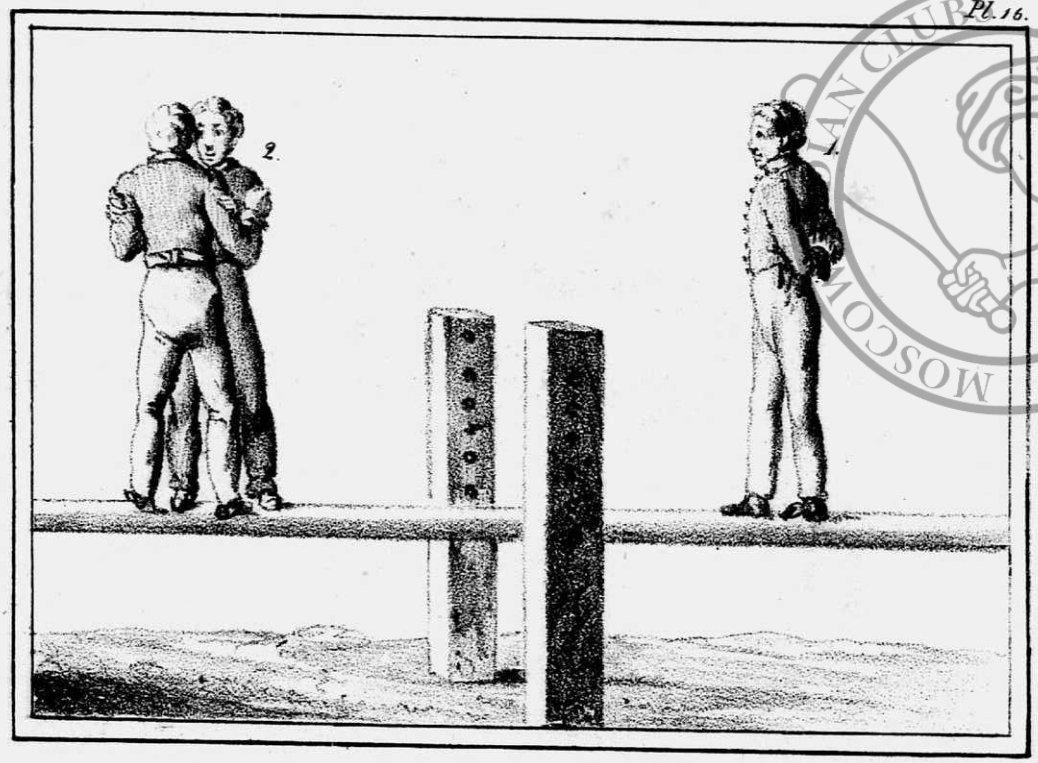
Барчеръ горизонталный.

INDIAN CLUBS
MOSOW



Предварительныя упражненія для равновѣсія.

MOSCOW INDIAN CLUBS



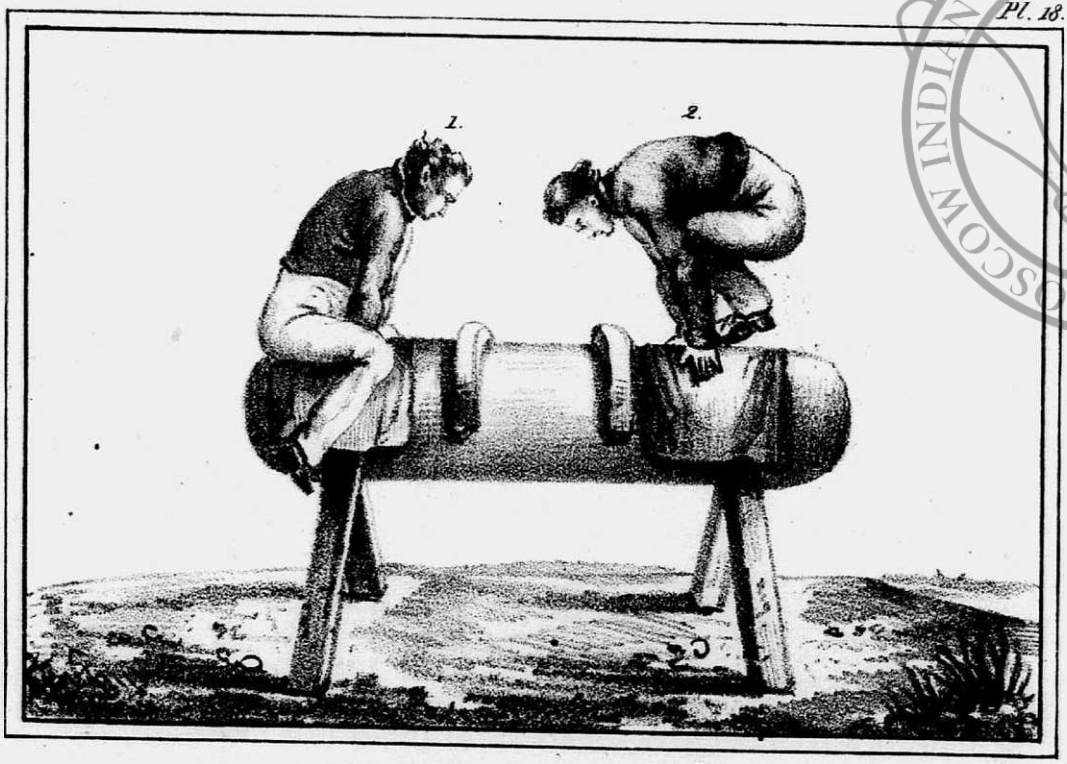
Равновѣсіе.

MOSCOW GYMNASTIC CLUB



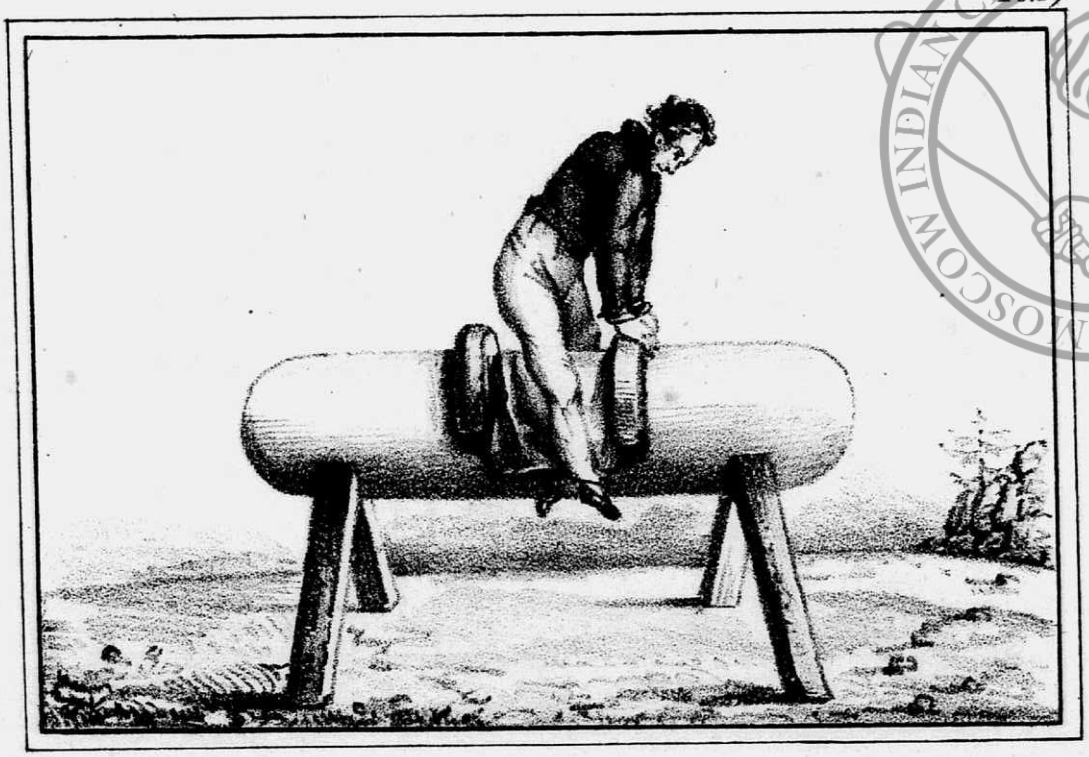
Равновѣсіе на ходуляхъ.

MOSCOW INDIAN CLUBS



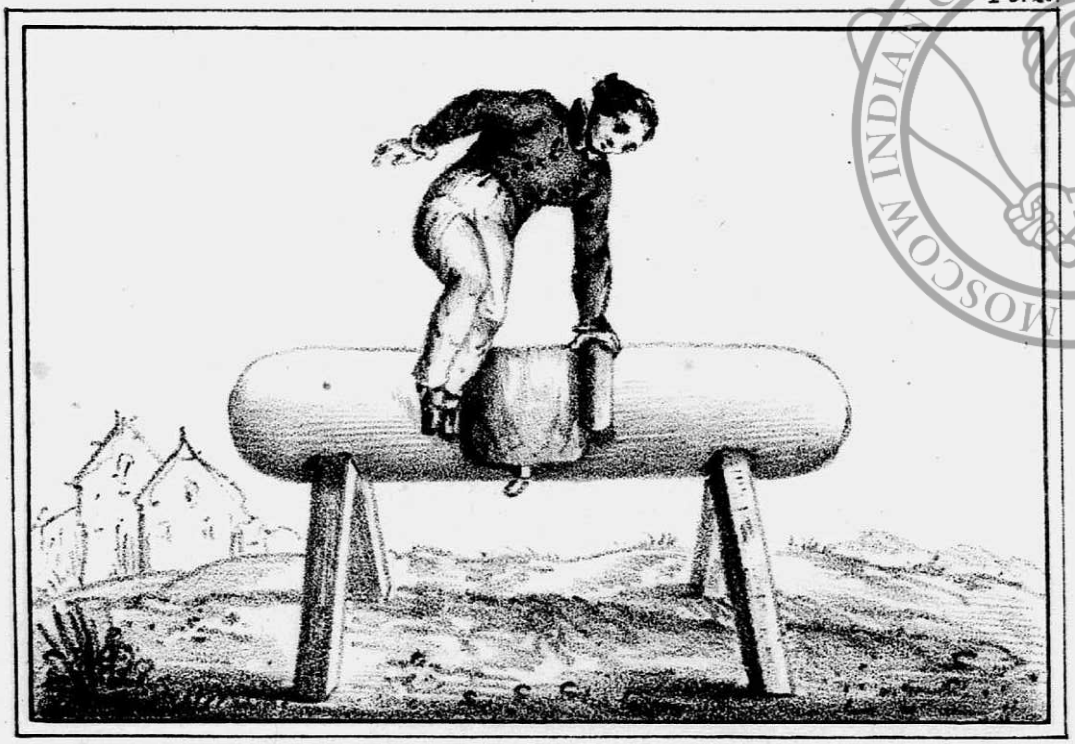
Волтижированіе на лошади.

MOSCOW INDIAN CLUBS



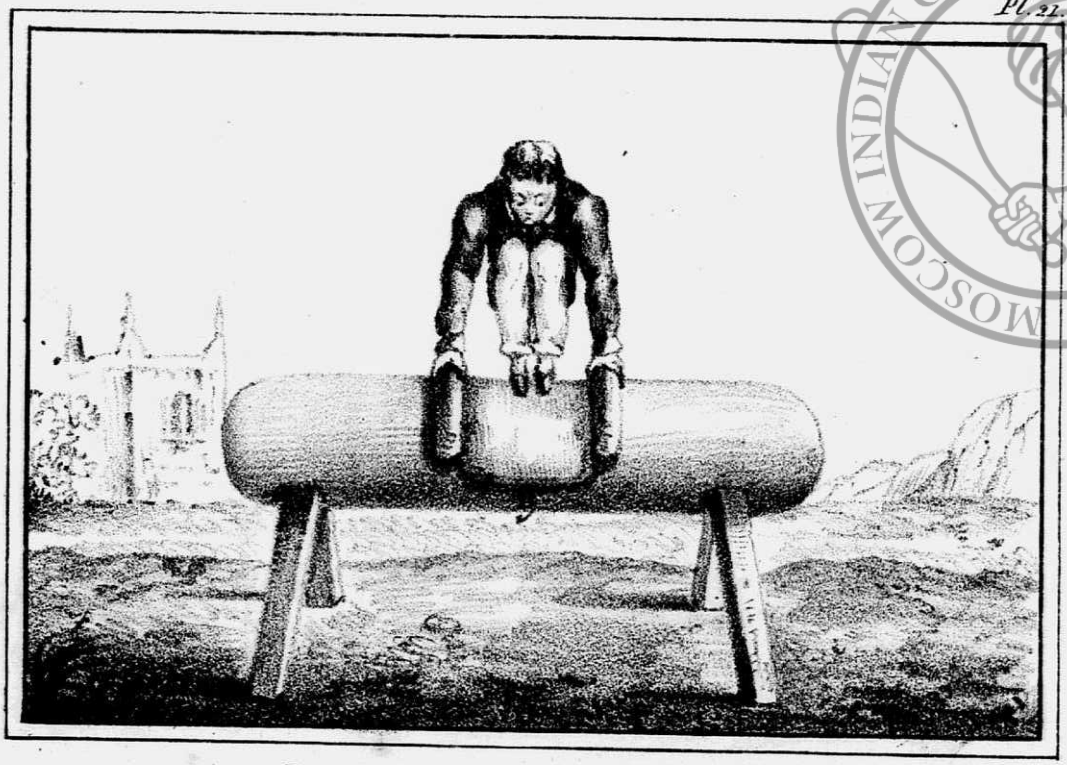
Волтижированіе на сѣдлѣ.

MOSCOW INDIAN CLUBS



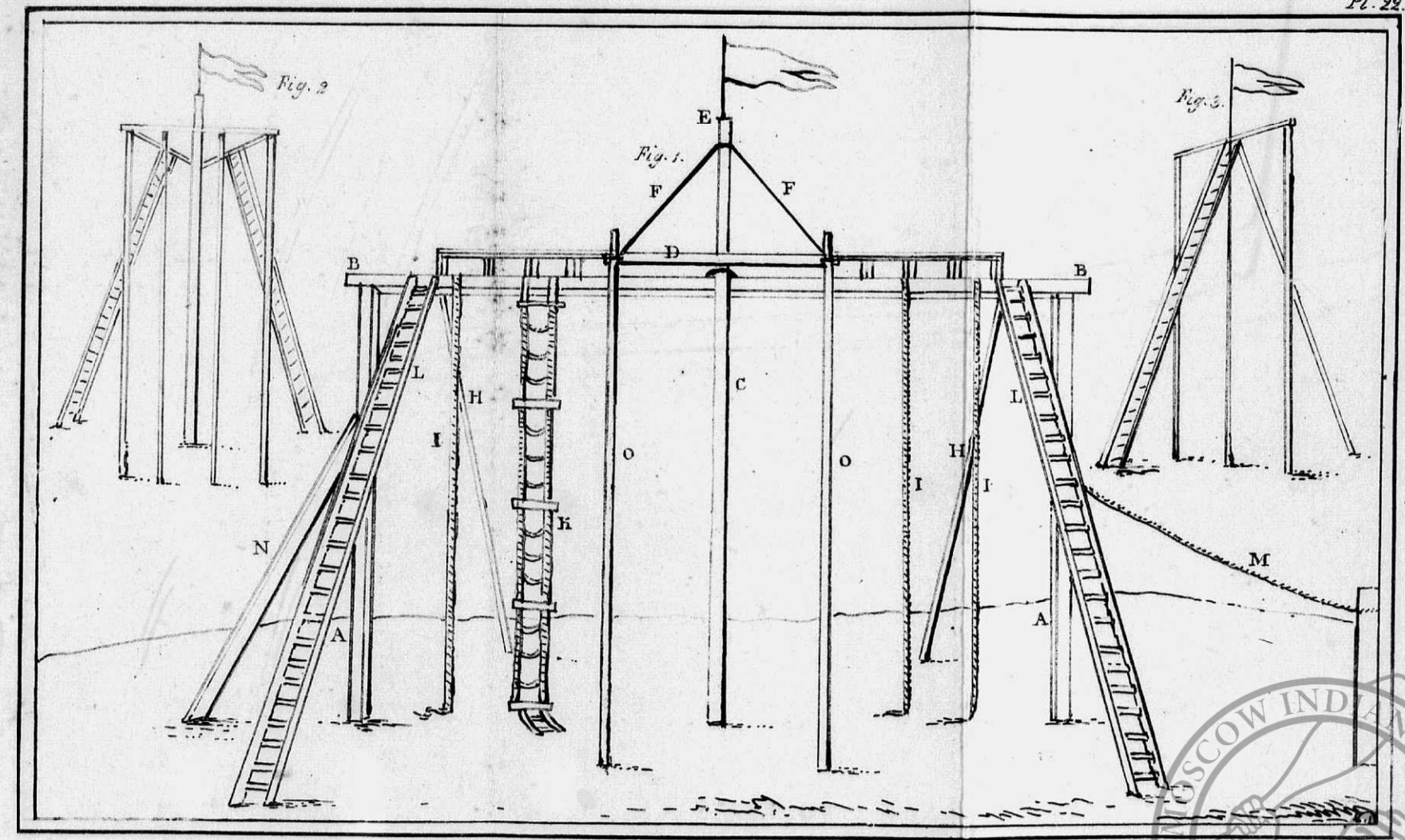
Волтижированіе обоку.

MOSCOW INDIAN CLUBS



Волтижированіе чрезъ сѣдло.

MOSCOW INDIAN CLUBS



Мачта для взлѣзанія.

MOSCOW INDIAN CLUBS



Взлезание по канату.

MOSCOW INDIAN CLUBS



Взлъзаніе по матросски.

MOSCOW INDIAN CLUBS



Взлѣзаніе по наклонному канату

MOSCOW INDIAN CLUBS



Взлъзаніе по шесту.

MOSCOW INDIAN CLUBS



Слѣзаніе по шесту.

MOSCOW INDIAN CLUBS



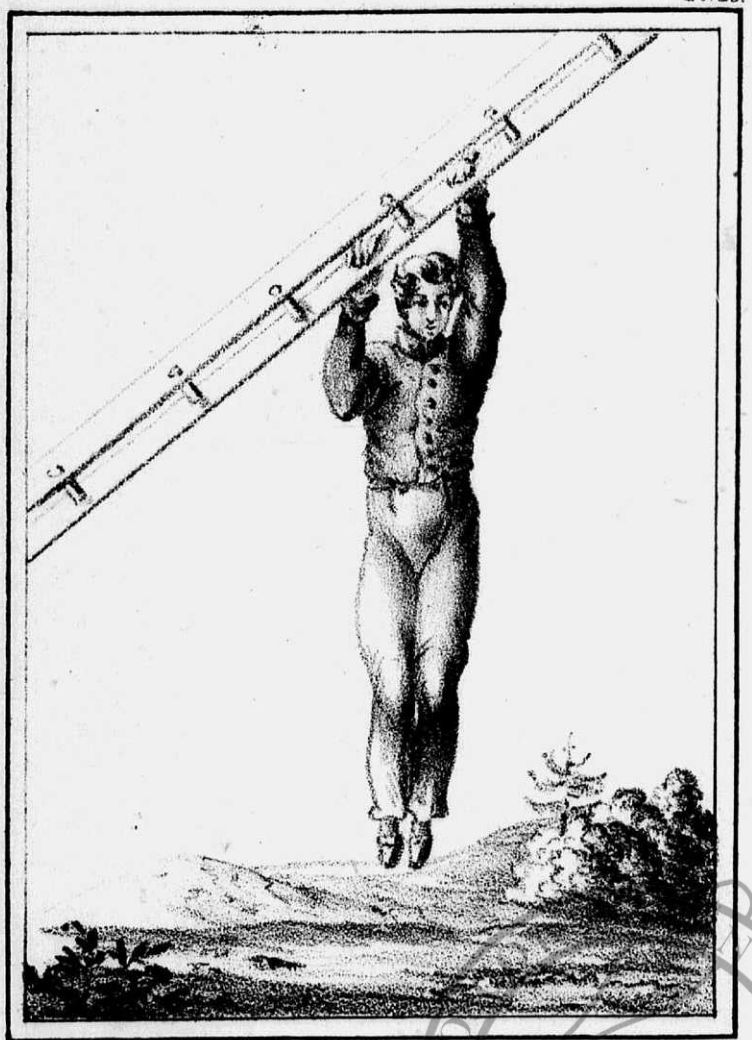
Взлъзаніе снизу лъстницы по ея тетивамъ.

MOSCOW GYMNASTIC CLUBS



Взлѣзаніе снизу лѣстницы по ступенямъ.

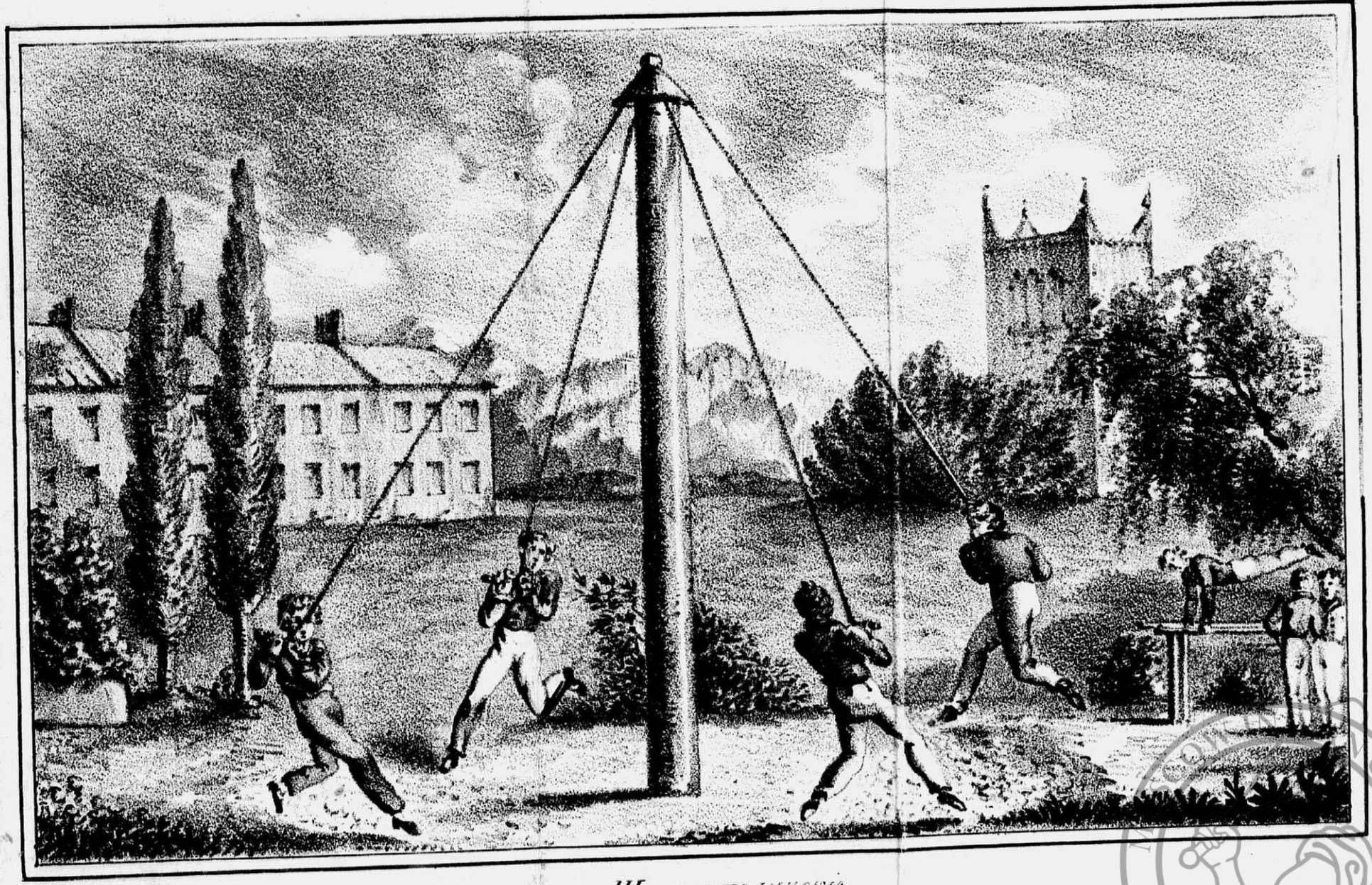
MOSCOW INDIAN CLUBS



Взлѣзаніе снизу лѣстницы по боковой сторонѣ.



Взлъзаніе по обелиску.



Шахи исполинские.