

Готалов

90

А. Г. ГОТЛИБЪ.

Директоръ Кишиневской 2-й гимназіи.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ВЪ СРЕДНЕЙ ШКОЛѢ
ПО
СОКОЛЬСКОЙ СИСТЕМѢ.



КИШИНЕВЪ.

Типографія Бессарабскаго Губернскаго Правленія.

1909.

Готалов

КНИЖКОВА БИБЛИОТЕКА ОУНІИМІИ ШКОЛНИКОВА

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА ОНУ ім. І. І. МЕЧНИКОВА

А. Г. ГОТЛИБЪ.

Директоръ Кишиневской 2-й гимназіи.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ВЪ СРЕДНЕЙ ШКОЛѢ

ПО

СОКОЛЬСКОЙ СИСТЕМѢ.



КИШИНЕВЪ.

Типографія Бессарабскаго Губернскаго Правленія.

1909.

Физическое воспитаніе учащихся по соколь- ской системѣ.

Mens sana in corpore sano.

ВМѢСТО ПРЕДИСЛОВІЯ.

Постановка физическаго воспитанія въ Ялтинской Александровской гимназіи ¹⁾ снискала этому учебному заведенію нѣкоторую извѣстность, особенно послѣ „V Всесокольскаго слета“ въ чешской Прагѣ, лѣтомъ 1907 года, на которомъ группа гимназистовъ изъ Ялты съ успѣхомъ состязалась, предъ лицомъ строжайшаго жюри, съ представителями многочисленныхъ гимнастическихъ обществъ изъ различныхъ земель, собравшимися на чешскія національныя торжества. Этотъ успѣхъ, въ свое время отмѣченный русской періодической печатью ²⁾, послужилъ поводомъ къ оживленной перепискѣ. Ко мнѣ стали обращаться за справками и совѣтами начальники учебныхъ заведеній, педагоги, врачи и даже командиры воинскихъ частей. Моихъ корреспондентовъ интересовали различные вопросы, имѣющіе связь съ тѣлеснымъ воспитаніемъ, какъ на примѣръ: какіе виды физическихъ упражненій приняты въ гимназіи, кому поручено преподаваніе гимнастики, какое вознагражденіе получаетъ учитель, гдѣ происходятъ упражненія, въ какіе часы, какъ развилось это дѣло и пр.

Бывали случаи, что лица, интересовавшіяся указанными вопросами, приѣзжали въ Ялту, чтобы на мѣстѣ познакомиться съ постановкой тѣлеснаго воспитанія въ нашей гимназіи, или

¹⁾ Я управлялъ этой гимназіей въ продолженіе 5 лѣтъ, съ октября 1903 по сентябрь 1908 г.

²⁾ См., на примѣръ, „Нов. Вр.“, за 1907 г., №№ отъ 21 іюня, 11-го іюля (приложеніе) и 12-го іюля. Группа ялтинскихъ гимназистовъ заняла на этомъ состязаніи хорошее мѣсто, оставивъ за собой свыше 150 другихъ группъ; ей было присуждено дипломъ и вѣнокъ; кромѣ того, четверемъ гимназистамъ были присуждены личныя награды. Необходимо замѣтить, что ялтинцы были все таки учениками, юношами въ возрастѣ отъ 16 до 19 лѣтъ, а прочія группы на состязаніяхъ состояли изъ взрослыхъ людей, членовъ гимнастическихъ обществъ.



Готалов

90

736672

присылали доверенных и компетентных людей; послѣдній способъ и избралъ, между прочимъ, адмиралъ В., стремившійся къ насажденію спорта и гимнастики въ учебныхъ заведеніяхъ г. Севастополя.

Легко понять, что, если бы я хотѣлъ съ полной обстоятельностью отвѣчать каждому изъ моихъ многочисленныхъ корреспондентовъ, то не хватило бы ни силъ, ни времени. Поневоля пришлось большинству отвѣчать лишь кратко, съ присоединеніемъ обѣщанія напечатать по этому животрепещущему вопросу небольшую статью. Къ сожалѣнію, за полнымъ недостаткомъ свободнаго времени, я былъ вынужденъ отложить описаніе принятой въ Ялтинской гимназій системы тѣлеснаго воспитанія юношества до 1909 г. Извиняясь за такое промедленіе, я вмѣстѣ съ тѣмъ усердно прошу отнестись съ возможной снисходительностью къ предлагаемому мною очерку, который появляется въ печати только по настоянію друзей юношества.

Спѣшу также оговориться и предупредить моихъ читателей и въ другомъ отношеніи. То, что будетъ описано на слѣдующихъ страницахъ, отнюдь не предлагается мною какъ нѣчто образцовое, достойное подражанія. Я далекъ отъ подобной мысли и нисколько не желалъ бы преувеличивать нашихъ успѣховъ. Если мы и привлекли къ себѣ вниманіе педагоговъ и общественныхъ дѣятелей, то, вѣроятно, лишь потому, что рациональное физическое воспитаніе учащихся въ среднихъ школахъ встрѣчается на огромномъ пространствѣ нашего отечества лишь спорадически, и что нѣкоторые успѣхи въ этой области, дѣйствительные успѣхи, а не мнимые, принадлежать къ исключеніямъ.

Этотъ очеркъ предназначается не для специалистовъ, а для педагоговъ, съ которыми я бы хотѣлъ подѣлиться своимъ скромнымъ опытомъ и своими наблюденіями. Здѣсь я постарался, по мѣрѣ возможности, отвѣтить на тѣ вопросы, съ которыми ко мнѣ обращались лица, интересовавшіяся постановкой физическаго воспитанія въ средней школѣ.

Январь 1909 г.

Предисловіе къ второму выпуску.

Небольшое сравнительно количество оттисковъ этого очерка разошлось вскорѣ послѣ появленія его въ печати. Требованіе одного изъ учебныхъ округовъ о высылкѣ 100 экземпляровъ уже не могло быть удовлетворено немедленно. Такимъ образомъ явилась необходимость во второмъ выпускѣ очерка. Для автора, конечно, было чрезвычайно лестно узнать, что его статья уже переведена на чешскій языкъ и помѣщена въ такомъ авторитетномъ журналѣ, какъ Sokol (№№ 10—11, за 1909 г.).

Въ виду нѣкоторыхъ запросовъ, считаю долгомъ заявить, что учебника сокольской гимнастики на русскомъ языкѣ не имѣется. Таковой начатъ составленіемъ еще въ 1908 году I. А. Сейдлемъ, членомъ чешскаго о-ва „Соколь“, нынѣ преподавателемъ гимнастики въ кишиневскихъ гимназіяхъ, и вскорѣ выйдетъ въ свѣтъ подъ моей редакціей. Учебникъ будетъ приспособленъ къ нуждамъ русской школы и снабженъ иллюстраціями.

А. Готлибъ.

Кишиневъ.
15-го октября 1909 года.

Не рискуя впасть въ преувеличеніе, можно сказать, что въ среднихъ учебныхъ заведеніяхъ вѣдомства Министерства Народнаго Просвѣщенія, за весьма малыми исключениями, преподаваніе гимнастики является полнѣйшей фикціей, безъ всякаго реального содержанія. Главная причина такого печальнаго состоянія этой важной функціи школьнаго воспитанія заключается, конечно, прежде всего въ полномъ недостаткѣ средствъ и, затѣмъ, въ отсутствіи подготовленныхъ преподавателей гимнастики. Въ самомъ дѣлѣ, на преподаваніе двухъ предметовъ, гимнастики и пѣнія, правительственная гимназія располагаетъ ассигнованіемъ изъ казны болѣе чѣмъ скромной суммы въ 500 р. Обыкновенно на гимнастику расходуется половина этой суммы, т. е. 250 руб. въ годъ, или 20 слишкомъ руб. въ мѣсяцъ. За такія деньги, конечно, нельзя имѣть спеціально подготовленнаго преподавателя.

Въ лучшемъ случаѣ согласится за эту плату удѣлить нѣсколько часовъ въ недѣлю офицеръ, въ видѣ побочнаго занятія. Я не принадлежу къ принципиальнымъ противникамъ привлеченія гг. офицеровъ въ качествѣ руководителей физическаго воспитанія въ нашихъ гимназіяхъ и реальныхъ училищахъ. Бѣда только въ томъ, что офицеръ лишь въ рѣдкихъ случаяхъ удовлетворяетъ условіямъ, какія ставитъ современная теорія тѣлеснаго воспитанія. А условія эти таковы: руководитель физическаго воспитанія въ средней школѣ долженъ не только быть отличнымъ практическимъ гимнастомъ, но и теоретически изучить всѣ существующія системы физическаго воспитанія; кромѣ того, онъ безусловно долженъ быть знакомъ съ основаніями анатоміи и фізіологіи человѣка и обладать педагогическимъ опытомъ и тактомъ. Скажу вдобавокъ, что, по мнѣнію нѣкоторыхъ компетентныхъ лицъ, близко стоявшихъ къ управленію военно-учебными заведеніями, система физическихъ занятій даже въ этихъ заведеніяхъ оставляетъ желать весьма многаго и требуетъ коренной реформы¹⁾.

¹⁾ Въ этомъ смыслѣ высказался, между прочимъ, ген. Б., съ которымъ я бесѣдовалъ на эту тему лѣтомъ 1907 г. въ Прагѣ, на „V всеокольномъ слетѣ“.

Я указалъ пока только на 2 причины жалкаго состоянія гимнастики въ нашей средней школѣ. Существуютъ, кромѣ того, и другія причины, вліяющія на это дѣло, и притомъ едва-ли не еще болѣе существенныя. Прежде всего необходимо съ прискорбіемъ отмѣтить, что физическое воспитаніе въ широкихъ кругахъ нашего общества не пользуется популярностью, или, лучше сказать, общественное сознаніе совершенно не прониклось еще важностью этой отрасли воспитанія юнаго поколѣнія.

Далѣе. Возрѣніе на физическія упражненія, какъ на пустую забаву, безъ которой можно свободно обойтись, сплошь и рядомъ передается отъ родителей дѣтямъ, подрывая всѣ усилія школы въ этомъ направленіи. Съ этимъ вреднымъ заблужденіемъ необходимо бороться всемірно; пользу и значеніе правильнаго и систематическаго воспитанія тѣла необходимо широко пропагандировать среди нашего общества и прежде всего среди родителей, внѣ нравственной поддержки которыхъ могутъ потерпѣть крушеніе самыя правильныя системы воспитанія. Исторія нашей средней школы еще въ недавнемъ сравнительно прошломъ ярко доказала, что общественное равнодушіе и антипатія служатъ неодолимымъ препятствіемъ къ проведенію извѣстной системы даже и въ тѣхъ случаяхъ, когда учебное начальство является полнымъ хозяиномъ школы и проявляетъ могучую энергію въ достиженіи разъ поставленной цѣли.

Необходимо, наконецъ, считаться и съ тѣмъ обстоятельствомъ, что у насъ нѣтъ русскаго, исторически сложившагося національнаго спорта ¹⁾. Въ древней Элладѣ физическое развитіе ставилось во главу угла воспитанія; побѣдители на олимпійскихъ играхъ становились національнымъ героемъ. Совершенно національный характеръ получили различные виды легкаго спорта въ современной Англіи. Замѣчательныхъ успѣховъ въ дѣлѣ тѣлеснаго воспитанія учащейся молодежи достигли также скандинавскія страны, Швейцарія и Германія. Въ послѣдней расцвѣтѣ этой отрасли воспитанія совпадаетъ съ могучимъ національнымъ подъемомъ, послѣдовавшимъ за унижительными пораженіями отъ наполеоновской Франціи. Такое совпаденіе отнюдь не является случайнымъ. Та-же Франція вступила на путь улучшенія системы физическаго воспитанія націи какъ разъ послѣ несчастной для нея войны 1870—71 гг. Въ Чехіи развитіе „сокольскихъ“ обществъ и вообще стремленіе къ тѣлесному оздоровленію народа

¹⁾ Я не говорю, конечно, о народѣ въ собственномъ смыслѣ слова, а только объ интеллигенціи, посылающей своихъ дѣтей въ среднюю школу.

шло рука объ руку съ національнымъ возрожденіемъ страны и борьбой съ культурнымъ игомъ нѣмцевъ. Наконецъ, у насъ, въ Россіи, послѣ недавнихъ грустныхъ неудачъ на Дальнемъ Восто-кѣ, не замѣчается-ли нѣкоторое пробужденіе интереса къ тѣлесной тренировкѣ, къ созданію спортивныхъ кружковъ, союзовъ и пр.?

До весьма недавняго времени кружки эти состояли преимущественно изъ лицъ нерусскаго происхожденія; главное мѣсто принадлежало нѣмецкимъ обществамъ; тѣ-же кружки, которые носили русскія названія, имѣли въ своемъ составѣ мало русскихъ членовъ. Нѣсколько солидныхъ гимнастическихъ обществъ въ Петербургѣ, Москвѣ, Кіевѣ, Тифлисѣ и др. крупныхъ городахъ почти всецѣло обязаны своей жизненностью участію въ нихъ чешскихъ членовъ. Но, во всякомъ случаѣ, эти кружки и союзы насчитываются только десятками, а по сравненію съ 150 милліонами населенія Россійской Имперіи ихъ должно быть нѣсколько тысячъ ¹⁾. Отъ Германіи или Швейцаріи, или отъ славянской Чехіи, гдѣ можно встрѣтить гимнастическія общества даже въ небольшихъ городкахъ, мы страшно отстали. Чешское общество „Соколы“ насчитываетъ въ своихъ рядахъ нѣсколько десятковъ тысячъ активныхъ членовъ. Во время „слета“ 1907 г. на колоссальномъ „Лѣтнинскомъ“ полѣ подъ Прагой упражнялось свыше восьми тысячъ мужскихъ „соколовъ“ и свыше 2500 „соколицъ“, въ общемъ, болѣе десяти тысячъ пятисотъ взрослыхъ гимнастовъ. На смѣну старшему поколѣнію подготавливается въ школахъ „подростъ“ и подготавливается прекрасно. Посѣтивъ въ 1907 году „академичную“ гимназію въ Прагѣ, я имѣлъ возможность убѣдиться, что дѣло физическаго воспитанія въ среднихъ школахъ Чехіи поставлено весьма солидно, и что на это дѣло не жалѣютъ средствъ. Въ огромномъ гимнастическомъ залѣ названной гимназіи стояли дорогіе снаряды и принадлежности для гимнастики, и притомъ въ нѣсколькихъ экземплярахъ. Одно внутреннее оборудованіе зала оцѣнивалось въ десять слишкомъ тысячъ кронъ.

Возвращаясь къ современной русской средней школѣ, долженъ сказать, что многое зависитъ отъ инициативы и энергіи начальниковъ учебныхъ заведеній, которымъ приходится изыскивать матеріальныя средства, отыскивать учителей, что бываетъ очень

¹⁾ Въ 1906 г. во Франціи было 1070 обществъ, имѣвшихъ цѣлью физическое развитіе, съ 250,000 членами, въ Германіи (въ 1907 г.) 7538 обществъ—772.134 членовъ, въ Швейцаріи—684 обществъ—51766, Бельгіи (1906 г.) 215 общ.—17550 членовъ, Италіи 192 общ.—20175 членовъ, Чехіи—6890 общ. и 54936 соколовъ, Голландіи 227 общ.—14671 членъ, Швеціи болѣе 300 обществъ (имѣются въ виду гимнастическія, а не спортивные общества).

трудно и т. д. Весьма нерѣдко лучшія намѣренія директорвъ среднихъ учебныхъ заведеній разбиваются о такое неодолимое препятствіе, какъ отсутствіе подходящаго помѣщенія для гимнастическихъ упражненій.

Наше школьное строительство лишь въ послѣднія десяти-лѣтія сдѣлало замѣтные успѣхи, а въ общемъ, многи ли можно насчитать гимназій и реальныхъ училищъ, имѣющихъ приличный гимнастическій зель и достаточно обширную площадку для подвижныхъ игръ?

2.

Прежде, чѣмъ говорить о постановкѣ физическаго воспитанія въ Ялтинской гимназій, необходимо сказать нѣсколько словъ о самой гимназій.

По климатическимъ условіямъ г. Ялты учащіеся имѣютъ возможность почти круглый годъ проводить междуурочные промежутки на воздухѣ. Считаясь съ этимъ обстоятельствомъ, я еще въ 1904 г. исходатайствовалъ разрѣшеніе на такое распре-дѣленіе учебнаго дня, при которомъ вторая пере-мѣна была увеличена до 20, а третья (большая) до 40 минутъ. Примѣнительно къ физическимъ особенностямъ учащихся продолжительность каждаяг урока была сокращена до 50 минутъ, въ виду чего, не-смотря на удлиненіе пере-мѣнъ, уроки по прежнему начинались въ 8¹/₂ ч. утра и оканчивались въ 2 часа дня. Въ пере-мѣну послѣ второго урока завтракали младшіе классы, а въ большую пере-мѣну—старшіе. Такимъ образомъ, младшіе ученики имѣли воз-можность использовать всю большую пере-мѣну (40 минутъ) для *подвижныхъ игръ*. Мало того. По окончаніи всѣхъ уроковъ не-мало дѣтей оставалось на гимназической площадкѣ, продолжая играть въ „бары“, мячъ и пр. По составу учащихся Ялтинская гимназій занимаетъ нѣсколько исключительное положеніе: здѣсь учится много слабыхъ и болѣзненныхъ дѣтей и юношей, мало-кровныхъ, золотушныхъ, рахитичныхъ, страдающихъ зачаточными формами туберкулеза и т. д. Пріѣзжаютъ они часто издалека, чтобы воспользоваться благотворнымъ пребываніемъ на южномъ берегу Крыма.

Въ теченіе послѣднихъ лѣтъ общее число учащихся силь-но возросло. Такъ, въ 1903 году было около 260 учащихся, а въ 1908 г.—свыше 400.

Укажу еще на одну особенность Ялтинской гимназій. Чис-ло поступающихъ въ старшіе классы и выбывающихъ до оканча-

нія курса въ этой гимназій значительнѣе, чѣмъ въ другихъ среднихъ учебныхъ заведеніяхъ нашего вѣдомства. Объясняется это тѣмъ, что довольно большей процентъ иногородныхъ учени-ковъ пріѣзжаетъ въ Ялту на одинъ, два или три года, до вы-здоровленія.

Я поставилъ себѣ цѣлью создать для учащихся условія, наиболѣе выгодныя для ихъ физическаго укрѣпленія, однако же безъ всякаго ущерба для учебнаго дѣла гимназій. Необходимо замѣтить, что Ялтинская гимназій обладаетъ прекраснымъ зда-ніемъ, которое по цѣлесообразному расположенію классовъ и кор-ридоровъ и обилію свѣта и воздуха принадлежитъ къ лучшимъ въ Россіи школьнымъ зданіямъ. Тѣмъ не менѣе, я считалъ не-обходимымъ, чтобы все свободное время дѣтей, по возможности, проводили на воздухѣ. Подвижныя игры поощрялись всемѣрно. Въ пере-мѣны по двору гимназій обыкновенно носились стаи дѣ-тей, упражнявшихся въ различныхъ увлекательныхъ играхъ.

Въ 1903 году гимназій имѣла лишь одну сравнительно не-большую площадку для игръ. Площадка эта, будучи покатою, не вполне удобна для строевыхъ движеній. Въ виду этого пришлось устроить вторую площадку. Необходимо имѣть въ виду, что усадь-ба гимназій, какъ и вообще вся мѣстность въ Ялтѣ, имѣетъ волнистое и сильно пересѣченное устройство поверхности. Вто-рую площадку создавали съ значительными усиліями и притомъ, можно сказать, руками учащихся; въ теченіе долгаго времени сыпали привозную землю подъ косогоръ около зданія пансіона: въ результатѣ получалась не особенно широкая, но длинная и совершенно горизонтальная площадка.

Гимнастическаго зала Ялтинская гимназій не имѣетъ. Я от-крылъ для физическихъ упражненій актовъ залъ, имѣющій, при вышинѣ въ 11 аршинъ, 13 аршинъ въ ширину и 38 аршинъ въ длину. Въ хорошую погоду уроки гимнастики происходили на воздухѣ, а въ дурную—въ актовомъ залѣ, въ которомъ на каж-даго ученика (считая, въ среднемъ, по 40 человекъ въ классѣ) приходилось по 1,375 кв. саж. площади пола и по 5 куб. саж. воздуха.

Рядомъ съ гимнастикой и подвижными играми въ Ялтин-ской гимназій процвѣтала также и морской спортъ. Нѣсколько учениковъ имѣли свои яхты и шлюпки; въ 1906 году гимназій об-завелась собственной шлюпкой (даръ преподавателя Р.), которой пользовались преимущественно пансіонеры.

Къ разряду физическихъ упражненій необходимо также от-

нести и работы по дереву въ столярной мастерской, оборудованной въ 1904 году.

Въ теченіе двухъ лѣтъ, съ конца 1903 до конца 1905 года, смѣнилось нѣсколько преподавателей гимнастики. Это были люди молодые, изучившіе свою спеціальность довольно поверхностно. Результатами ихъ преподаванія я не могъ довольствоваться. Да и ученики, повидимому, лишь тяготились уроками и всячески стремились отъ нихъ увильнуть. Въ концѣ 1905 года мнѣ посчастливилось привлечь въ качествѣ преподавателя гимнастики выдающагося члена членскаго общества „Соколы“, І. А. С. Будучи самъ превосходнымъ гимнастомъ, г. С. отлично изучилъ и теоретически свою національную „сокольскую“ гимнастику; кромѣ того, онъ знакомъ съ другими системами, съ различными видами спорта, фехтованіемъ, съ подвижными играми и съ элементарными основами анатоміи и физиологии человѣка. Если присоединить сюда, что это—человѣкъ цвѣтущаго здоровья, среднихъ лѣтъ, очень подвижной, высокихъ нравственныхъ качествъ, необыкновенно добросовѣстный труженникъ, любящій дѣтей и умѣющій внушить имъ интересъ къ гимнастикѣ, то получится приблизительно характеристика новаго преподавателя. Конечно, необходимо было хоть отчасти обезпечить его въ матеріальномъ отношеніи. Управление Одесскаго учебнаго округа отзывчиво отнеслось къ моему представленію въ этомъ смыслѣ. Въ первый годъ содержаніе г. С. заключалось въ квартирѣ, столѣ отъ гимназическаго пансіона и жалованіи въ 620 р. (250 р. изъ кредита и 370 р. изъ спеціальныхъ средствъ). Въ слѣдующіе годы, когда г. С. обзавелся семьей, вмѣсто пищевого довольствія ему дана была соответствующая компенсация.

Кромѣ того, я въ первый-же годъ прискалъ г. С. частные уроки гимнастики въ знакомыхъ семействахъ. Такимъ образомъ, матеріальное положеніе г. С. можно было считать вполне обезпеченнымъ, что давало ему возможность посвятить себя исключительно своей спеціальности. Предоставляя ему квартиру при гимназій, я рассчитывалъ, что все время до окончанія учебныхъ занятій въ гимназій онъ будетъ въ моемъ распоряженіи; мои ожиданія были превзойдены, такъ какъ не только въ перемѣны и во время уроковъ гимнастики, но еще задолго до начала уроковъ, по утрамъ, а также и послѣ уроковъ г. С. находилъ возможность занимать учениковъ полезными упражненіями и играми, а иногда просто бесѣдами на темы по своей спеціальности. Удивительно, какое вліяніе приобрѣлъ этотъ скромный человѣкъ на учениковъ. Вскорѣ между нимъ и учениками установились очень

теплыми, простыми отношеніями, нисколько, однако, не мѣшавшія дисциплинѣ на урокахъ гимнастики.

3.

Общеизвѣстно, что по вопросу о томъ, какіе виды физическихъ упражненій предпочтительнѣе въ средней школѣ, существуютъ различныя мнѣнія.

Нѣкоторые гигиенисты полагаютъ, что изъ программъ физическихъ упражненій въ средней школѣ необходимо совершенно исключить порядковыя движенія и, такъ называемую, *военную гимнастику*. Военная гимнастика, говорятъ они, не можетъ служить коррективомъ умственнаго утомленія; утомленіе это вызывается у учащихся на предметныхъ урокахъ, при чемъ къ причинамъ, вызывающимъ это утомленіе, необходимо отнести не только мозговую работу, производимую учащимися, и неподвижное состояніе ихъ мышечной системы, но въ значительной мѣрѣ также и продолжительное подчиненіе мыслей и вниманія учащихся волѣ и требованію учителя. Можетъ-ли военная гимнастика, спрашиваютъ гигиенисты, или вообще всякій иной видъ физическаго упражненія, исполняемый подъ команду, при полномъ поработѣніи воли учащихся и при сильномъ напряженіи ихъ вниманія, привести въ нормальное равновѣсіе утомленные мозговые центры? Конечно, нѣтъ.

На основаніи подобныхъ теоретическихъ соображеній, подкрѣпляемыхъ и наблюденіями, гигиенисты этого направленія, изгоняя изъ школы строевыя и вообще всѣ подчиненныя командѣ физическія упражненія, рекомендуютъ введеніе въ школы однѣхъ только *подвижныхъ игръ*. Преимущество подвижныхъ игръ, говорятъ они, прежде всего въ свободѣ и непринужденности. Тѣ мозговые центры, которые работали на предметныхъ урокахъ, находятся теперь въ покоѣ: мышечная система имѣетъ во время игръ достаточную работу; а въ воспитательномъ отношеніи подвижныя игры незамѣнимы, развивая характеръ участниковъ и создавая то чувство удовольствія, которое мы называемъ *жизнерадостнымъ настроеніемъ*. При движеніяхъ на чистомъ воздухѣ, не въ залахъ, дѣти дышатъ чистымъ воздухомъ, и тѣло ихъ подвергается также благотворному дѣйствию воздуха (воздушная ванна); воздухъ-же, какъ извѣстно, является однимъ изъ физическихъ агентовъ великой силы, къ которому такъ охотно прибѣгаетъ современная медицина, черпающая свои средства изъ неистощимыхъ цѣлебныхъ сокровищъ природы. Наконецъ подвиж-

ныя игры имѣютъ предъ строевыми упражненіями еще и то преимущество, что онѣ интересуютъ дѣтей, а гимнастика по командѣ тяготитъ или оставляетъ ихъ равнодушными.

Много противниковъ имѣетъ среди современныхъ школьныхъ врачей также и *гимнастика на снарядахъ*. Выдвигая на первое мѣсто гигиеническое значеніе тѣлесныхъ упражненій, они рекомендуютъ преимущественно упражненія мышцъ нижнихъ конечностей, которыя (мышцы), сокращаясь, вызываютъ усиленную работу сердца и легкихъ. Между тѣмъ, при гимнастикѣ на снарядахъ главнымъ образомъ работаютъ верхнія конечности, а нижнія въ очень недостаточной мѣрѣ; притомъ вызываемое гимнастикой на снарядахъ чрезмѣрное мышечное напряжение вредно отзывается на сердцѣ и легкихъ. Гимнастику на снарядахъ, говорятъ нѣкоторые представители школьной медицины, можно допустить въ школы, но лишь для юношей не моложе 15—16 лѣтъ. Гораздо цѣннѣе этой гимнастики являются различнаго рода *подвижныя игры, бѣгъ, ходьба, прыганіе, плаваніе, гребной спортъ, катаніе на конькахъ отчасти велосипедъ* и др. За подвижныя игры на воздухѣ преимущественно высказываются врачи и гигиенисты Англіи, гдѣ въ сущности вся система тѣлеснаго воспитанія построена на подвижныхъ играхъ. Въ этомъ отношеніи современная Англія является прямой продолжательницей традиціи античнаго міра.

Однако, военный строй и вообще гимнастика по командѣ, имѣетъ также немало авторитетныхъ защитниковъ даже въ рядахъ психіатровъ. Строевыя движенія не настолько угнетаютъ волю, какъ обыкновенно думаютъ. Вѣдь дѣти по собственному побужденію затѣваютъ игры въ солдатики: здѣсь и команда, и ружейные приемы, и окрики сердитыхъ командировъ, и напряженное вниманіе импровизированныхъ солдатъ, словомъ, все то, противъ чего такъ вооружаются иные теоретики. Несомнѣнно, что военный строй можетъ съ пользою войти въ обиходъ школьнаго воспитанія, такъ какъ приучаетъ учащихся къ порядку, внушаетъ имъ сдержанность и дисциплинируетъ ихъ волю. Известный психіатръ Крепелинъ выступаетъ рѣшительнымъ сторонникомъ военнаго воспитанія, видя въ немъ залогъ не только военной, но и духовной мощи Германіи. Немаловажно и то обстоятельство, что значительной части учащихся придется впоследствии служить въ рядахъ арміи, въ виду чего весьма желательна нѣкоторая военная подготовка уже на школьной скамьѣ. Въ этомъ отношеніи можетъ служить примѣромъ Швейцарія, гдѣ школьная гимнастика является, между прочимъ, хорошей

подготовкой къ военной службѣ и совершается по официальнымъ руководствамъ (Schweizerische Turnschule, Ecole gymastique pour l'instruction militaire préparatoire de la jeunesse suisse). Въ среднихъ школахъ Швейцаріи физическія упражненія постепенно переходятъ въ военную подготовку, для каковой цѣли при учебныхъ заведеніяхъ организуются, такъ называемые, „кадетскіе корпуса“, которыхъ, конечно, нельзя смѣшивать съ нашими военно-учебными заведеніями. Школьная молодежь Швейцаріи упражняется не только въ маршировкѣ и разныхъ строевыхъ движеніяхъ, но и въ стрѣльбѣ, а кое-гдѣ происходятъ и лагерные сборы ¹⁾.

Возвращаясь къ *гимнастикѣ на снарядахъ*, противъ которой такъ вооружаются иные гигиенисты и врачи, слѣдуетъ замѣтить, что и этотъ видъ тѣлеснаго воспитанія имѣетъ немало сторонниковъ. Гимнастика на снарядахъ можетъ принести вредъ, если ею злоупотребляютъ или если ее вводятъ въ слишкомъ раннемъ возрастѣ. Но уже мальчики 10—12 лѣтъ могутъ съ пользою упражняться на „кольцахъ“ или на „турникѣ“, лишь бы только движенія переходили постепенно отъ простыхъ и легкихъ къ болѣе сложнымъ и труднымъ и не вызывали утомленія. Преимущества упражненій на снарядахъ и съ ручными снарядами заключается въ томъ, что упражненія эти не требуютъ обширнаго мѣста и могутъ производиться въ закрытыхъ помѣщеніяхъ, между тѣмъ какъ для подвижныхъ игръ, бѣга и т. п. необходимы обширныя площадки, которыми учебныя заведенія, особенно у насъ въ Россіи, рѣдко обладаютъ.

Все вышеизложенное было принято во вниманіе при организации физическаго воспитанія въ Ялтинской гимназіи. Цѣли, которыя преслѣдовались при этомъ, сводились къ слѣдующему:

1) *гигіена*: улучшеніе дыханія, пищеваренія и кроветворенія, уничтоженіе вредныхъ послѣдствій умственнаго утомленія;

2) *динамическій эффектъ*: упражненія различныхъ мышечныхъ группъ, развитіе силы, ловкости и красоты движеній;

3) *педагогическое воздѣйствіе*: смѣна впечатлѣній (*variatio delectat*), развитіе бодрости и жизнерадостности, воспитаніе воли и вниманія.

4) *общественныя цѣли*: развитіе интереса къ физическимъ упражненіямъ и, въ частности, популяризація военнаго строя, воспитаніе рыцарской доблести, воздержанія, взаимнаго уваженія и самопомощи.

¹⁾ См. мою книгу: „Очеркъ народнаго образованія Швейцаріи“, стр. 92 и слѣд.

Въ основу преподаванія гимнастики необходимо было положить строгую *методичность* и *планъ*, приуроченный къ различнымъ возрастамъ учащихся и къ мѣстнымъ условіямъ. Что касается *системы*, то изъ всѣхъ существующихъ (шведской, англійской, французской, нѣмецкой, чешской и пр.), избрана была *чешская*, какъ наиболѣе подходящая къ подвижному *темперменту* русской школьной молодежи. Никто не станетъ спорить пртивъ пользы, напримѣръ, шведской гимнастики, но крайнее однообразіе движеній, свойственное этой системѣ,—подъ стать спокойному, терпѣливому: съверянину для русскихъ учениковъ шведская гимнастика скучна, а потому и бесполезна.

Употребляя термины „чешская“ и „сокольская“ гимнастика, я имѣю въ виду ту систему, которая принята въ чешскихъ школахъ и въ „сокольскихъ“ кружкахъ. Она, въ сущности, мало чѣмъ отличается отъ нѣмецкой системы, такъ какъ чехи, въ моментъ національнаго своего возрожденія, переняли отъ нѣмцевъ ихъ гимнастику. Родоначальники современныхъ чешскихъ „соколовъ“ Тыршъ и Фюгнеръ пересадили на чешскую почву то, что уже успѣло развиться у нѣмцевъ, давъ на германской почвѣ блестящіе результаты. Разница чешской системы отъ нѣмецкой заключается, однако, не въ одной только терминологіи, хотя и эта послѣдняя, вслѣдствіе отсутствія русской гимнастической терминологіи, понятнѣе русскимъ дѣтямъ по-чешски, чѣмъ по-нѣмецки: „сокольская“ гимнастика имѣетъ своеобразные методы и особую группировку различныхъ отраслей физическихъ упражненій. Для русской средней школы, конечно, не безъ значенія остается и то обстоятельство, что „соколы“ приносятъ съ собою живую струю славянскихъ симпатій и интересовъ.¹⁾

Чешская система отличается эклектизмомъ: въ ней видное мѣсто отведено вольнымъ движеніямъ, но не игнорируются также и строевыя движенія и упражненія на снарядахъ.

4.

Всѣ упражненія, входящія въ составъ „сокольской“ системы, дѣлятся на четыре главныхъ *отдѣла*, а именно:

I. *Упражненія безъ снарядовъ.*

¹⁾ Въ послѣднее время вновь возгорѣлся споръ относительно преимуществъ шведской системы, нѣмецкаго турнирства и чешскаго сокольства. Мое мнѣніе таково: если съ *медицинской* точки зрѣнія шведская гимнастика и заслуживаетъ большаго вниманія, то съ *педагогической*—всѣ преимущества на сторонѣ сокольской.

II. *Упражненія со снарядами.*

III. *Упражненія групповыя и массовыя.*

IV. *Упражненія боевыя*

Въ составъ cadaго изъ перечисленныхъ четырехъ *отдѣловъ* входятъ *подотдѣлы*.

Такъ, въ составъ упражненій безъ снарядовъ входятъ: 1) ходьба, 2) бѣгъ, 3) вольныя движенія, 4) строевыя движенія.

Подотдѣлы второго *отдѣла* составляютъ: 1) упражненія съ ручными снарядами и 2) упражненія на машинахъ (большихъ снарядахъ).

Подотдѣлы, въ свою очередь, раздѣляются на *роды*.

Такъ, въ составъ строевыхъ упражненій входятъ строевыя упражненія въ собственномъ смыслѣ и образцовая маршировка; въ упражненія съ ручными снарядами входятъ: а) упражненія съ гириями (по-чешски „чинками“), б) подниманіе тяжестей, в) упражненія съ палками, флагами, булавами и т. п. и г) бросаніе копья, шара и диска.

Въ составъ упражненій на снарядахъ входятъ: а) упражненія съ прыгалками, б) прыганіе, в) упражненія на гимнастическомъ „конѣ“, „столѣ“ и козлѣ“, г) упражненія на параллельныхъ брусьяхъ (по чешски „брадла“), д) упр. на кольцахъ, е) упр. на турникѣ (по-чешски „гразда“), ж) упр. на трапеци, з) упр. на лѣстницѣ и и) упр. на ходуляхъ.

Наконецъ, каждый родъ упражненій можетъ включать разнообразныя *приемы*.

Такъ, въ упражненія на снарядахъ входятъ слѣдующіе *приемы*: 1) висѣніе, 2) упоръ, 3) сидѣніе, 4) передвиженіе на рукахъ, 5) качаніе, 6) повороты тѣла вокругъ оси плечъ, 7) переходъ изъ висѣнія въ упоръ, съ предварительнымъ поднятіемъ ногъ (по чешски „вымыки“), 8) подъемы, 9) переходъ изъ висѣнія упоромъ опять въ висѣніе, касаясь снаряда только руками (по-чешски „перемыки“), 10) верченіе вокругъ снаряда, 11) вольтижировка (по-чешски меты“), выдержка положенія въ теченіе нѣкотораго времени.

Для большей наглядности вся изложенная выше система физическихъ упражненій изображена на таблицѣ, на которой въ горизонталяхъ, слѣва направо, идутъ *отдѣлы*, *подотдѣлы*, *роды* и *приемы* упражненій.

Таблица системы физических упражнений

Отдѣлы.	Подотдѣлы.	Роды	Пріемы.
I. Упражненія безъ снарядовъ.	1. Ходьба. 2. Бѣгъ. 3. Вольныя движенія. 4. Строевыя движенія.	а) Разныя вольныя движенія { а) Строй. б) Образцовая маршировка. в) Танцы.	
II. Упражненія со снарядами.	1. Упражненія съ ручными снарядами. 2. Упражненія на снарядахъ.	а) Упражненія съ гирами б) Поднимаіе тяжестей. в) Упражи. съ палками. г) Упражненія съ булавами. д) Упражи. съ флагами и др. е) Бросанія копы, шара и диска. а) Упражненія съ прыгалками. б) Прыганіе. в) Упражненія на гимнастиче- скомъ „конѣ“, „столѣ“ и „ко- злѣ“. г) Упражненія на параллельныхъ брускахъ. д) Упражнен. на кольцахъ. е) Упражнен. на турникѣ. ж) Упражнен. на трапеціи. з) Упражнен. на лѣстницѣ. и) Упражнен. на ходуляхъ.	1) Висѣніе. 2) Упоръ. 3) Сидѣніе. 4) Передвиженіе на рукахъ. 5) Качаніе. 6) Повороты. 7) „Вымыки“. 8) Подъемы. 9. „Черемыки“. 10) Обороты. 11) „Меты“. 12) Выдержка.
III. Упражненія групповыя и массовыя.		а) Пирамиды. б) Гимнасти- ческія игры.	
IV. Упражненія боевыя.		а) Сопротивле- ніе ¹⁾ . б) Борьба. в) Боксъ. г) Фехтованіе.	

¹⁾ Напр., перетягиваніе каната и пр.

Занятія гимнастикой были организованы въ Ялтинской гим-
назіи слѣдующимъ образомъ.

Уроки гимнастики *включались въ общее расписаніе недѣль-
ныхъ уроковъ*, но никогда не назначались на шестыхъ часахъ, а
преимущественно на третьихъ и четвертыхъ, рѣже на пятыхъ
часахъ. Уроки эти были *обязательны для всѣхъ учениковъ отъ
приготовительнаго до пятаго класса включительно*; освобожда-
лись отъ гимнастики лишь тѣ ученики, которые страдали ка-
кимъ-либо физическимъ порокомъ, препятствовавшимъ этимъ за-
нятіямъ, или были настолько слабы, что систематическія занятія
гимнастикой признавались для нихъ вредными. Единственнымъ
авторитетомъ въ подобныхъ случаяхъ былъ гимназическій врачъ.

Для каждаго класса назначалось по два урока въ недѣлю,
по 50 минутъ каждый урокъ, при чемъ допускалось иногда сое-
диненіе двухъ классовъ.

Что касается *старшихъ классовъ*, отъ шестого до восьмого
включительно, то, какъ мы увидимъ ниже, физическія упражненія
были организованы для нихъ на особыхъ началахъ, по типу
„сокольскихъ“ кружковъ. ¹⁾

Здѣсь я считаю умѣстнымъ остановиться нѣсколько на *вре-
мени* для физическихъ упражненій. Рациональнымъ можно счи-
тать такой порядокъ, при которомъ каждый классъ ежедневно
посвящаетъ физическимъ упражненіямъ по получасу, т. е., въ
общемъ по три часа въ недѣлю. Столько именно времени посвя-
щается физическимъ упражненіямъ въ среднихъ учебныхъ заве-
деніяхъ Германіи и Швеціи. Но для введенія такого порядка
пришлось бы кореннымъ образомъ измѣнить распредѣленіе учеб-
ныхъ занятій, и я счелъ невозможнымъ и преждевременнымъ
возбуждать по этому вопросу ходатайство.

Это предоставлялось будущему.

Естественно возникаетъ вопросъ, не слишкомъ-ли мало вре-
мени посвящалось въ Ялтѣ физическимъ упражненіямъ, если
на каждый классъ приходилось лишь по 2 часа въ недѣлю? Но въдѣ
эти два часа посвящались *обязательнымъ* урокамъ, по строго
опредѣленной программѣ и по особому расписанію, а сверхъ то-
го младшіе классы почти круглый годъ проводили ежедневно отъ
30 до 40 минутъ на воздухѣ въ междурочное время, развлека-
ясь во дворѣ играми, конечно, также подъ наблюденіемъ и ру-

¹⁾ Если расписаніе уроковъ позволяетъ, я бы рекомендовалъ во
всѣхъ классахъ ввести по 2—3 часовыхъ урока гимнастики въ учебное
время.

ководством преподавателя, надзирателей или старших учеников. Можно сказать, что рѣдкій ученикъ гимназіи не проводилъ ежедневно около часа въ движеніи преимущественно на чистомъ воздухѣ, въ междуурочное время, главнымъ образомъ въ перемѣны между вторымъ и третьимъ или третьимъ и четвертымъ уроками.

Огромное *гигіеническое* значеніе такого распорядка едва ли требуетъ доказательствъ. На научныхъ урокахъ, во время напряженной умственной работы, весь мышечный аппаратъ бездѣйствуетъ; если такое состояніе продолжается слишкомъ долго, то неминуемо наступаетъ угнетенное состояніе, усталость, апатія. Необходимое равновѣсіе возстанавливается, если дать отдыхъ уму и работу мышцамъ; это достигается физическими упражненіями, лучше всего въ видѣ свободныхъ, непринужденныхъ подвижныхъ игръ, во время которыхъ роль руководителя сводится лишь къ организаціи игръ и къ поддержанію въ необходимыхъ случаяхъ порядка. Такъ именно и велось дѣло въ Ялтинской гимназіи.

6.

Обязательныя уроки гимнастики назначались, какъ мы видѣли, для приготовительнаго и первыхъ пяти классовъ. Программа гимнастики составлялась на 10 недѣль, затѣмъ она повторялась съ начала до конца. а такъ какъ нашъ учебный годъ имѣетъ, въ среднемъ, тридцать учебныхъ недѣль, то программа, такимъ образомъ, проходила учениками въ теченіе года три раза. Упражненія распределялись по возрастамъ учащихся такимъ образомъ, что отдѣльная программа составлялась для *младшаго* (приг., I и II класса) и отдѣльная для *средняго* возрастовъ (III—V классы). Уроки *младшаго* возраста раздѣлялись обыкновенно на *два смѣны*, а *средняго* — на *три смѣны* каждый.

Упражненія, входившія въ составъ программы младшаго возраста, отличались, конечно, сравнительной простотой и легкостью. Сюда входили вольныя и строевыя движенія, прыганіе въ вышину, бѣгъ, упражненія съ палками и проч.; затѣмъ, по мѣрѣ пріобрѣтенія необходимыхъ навыковъ, вводились упражненія на кольцахъ, несложныя упражненія на турникѣ и на лѣстницѣ; уроки оканчивались обыкновенно подвижными или гимнастическими играми.

Для средняго возраста, кромѣ строевыхъ и вольныхъ движеній (съ булавами и безъ нихъ), вводились постепенно болѣе сложныя упражненія на кольцахъ, на турникѣ, на параллельныхъ

брусьяхъ, на гимнастическомъ „конѣ“ и „козлѣ“, бокс¹⁾. фехтованіе и проч.

Для большей наглядности привожу двѣ таблички такого распорядка, отдѣльно для младшаго и средняго возрастовъ, съ распределеніемъ программы на 10 недѣль и съ детальнымъ указаніемъ, какія упражненія назначались на каждый изъ обоихъ уроковъ недѣли и на каждую смѣну урока.

Уроки происходили, какъ сказано было выше, на площадкѣ или въ залѣ, при чемъ, для большого удобства, весь классъ, имѣвшій урокъ гимнастики, *дѣлился на 2—3 группы*. Для каждой группы назначался особый *инструкторъ* изъ болѣе способныхъ и исполнительныхъ учениковъ, которому вмѣнялось въ обязанность поддерживать въ своей группѣ должный порядокъ и наблюдать за тѣмъ, чтобы всѣ положенныя по распорядку упражненія выполнялись каждымъ ученикомъ его группы правильно и чисто. Справедливость требуетъ сказать, что инструкторы относились къ своимъ обязанностямъ по большей части весьма добросовѣстно, и что между ними и рядовыми гимназистами, обязанными повиноваться командѣ своего товарища-инструктора, очень рѣдко возникали недоразумѣнія. Каждая группа (взводъ) средняго класса (III—V) упражнялась на одномъ изъ снарядовъ минутъ 15; въ это время второй взводъ, подъ наблюденіемъ своего инструктора, занимался у другого снаряда. Допустимъ, что урокъ происходитъ въ V классѣ. Программа урока: 1) „козелъ“, 2) турникъ и 3) вольныя движенія.

Первая часть урока посвящается упражненіямъ на снарядахъ („козелъ“ и „турникъ“). Первая группа, подъ наблюденіемъ своего инструктора, въ теченіе 15 минутъ занята на турникѣ; въ это время вторая группа работаетъ на „козлѣ“. Учитель гимнастики имѣетъ общее наблюденіе и даетъ руководящія указанія, переходя отъ одной группы къ другой. По истеченіи 15 минутъ подается сигналъ и обѣ группы, по командѣ своихъ инструкторовъ, строятся въ ряды и мѣняются мѣстами, продолжая упражненія, но каждая группа уже на другомъ снарядѣ. По истеченіи еще 15 минутъ дается короткій перерывъ, а остатокъ урока, минутъ 20 посвящается вольнымъ движеніямъ цѣлымъ классомъ.

Я привелъ здѣсь на выдержку описаніе одного изъ уроковъ въ V классѣ. Читатель пойметъ, что и методы, и приемы мѣнялись, въ зависимости отъ возраста учащихся и отъ степени ихъ подготовленности. Такъ, въ самыхъ младшихъ классахъ на первыхъ порахъ

¹⁾ Разумѣется, только приемы бокса, производимыя группами.

Расписание уроковъ физическихъ упражненій

на 10 недѣль
для младшаго возраста (приг., I и II классовъ).

Недѣли.	Первый урокъ.		Второй урокъ.	
	Первая смѣна.	Вторая смѣна.	Первая смѣна.	Вторая смѣна.
1	Строевыя упражненія.	Прыганіе въ высоту.	Вольныя движенія.	Игры.
2	Вольныя движенія съ палками.	Турникъ.	Строевыя упражненія.	Игры.
3	Вольныя движенія.	Прыганіе въ длину.	Упражненія съ палками.	Игры.
4	Строевыя упражненія.	Кольца.	Вольныя движенія.	Игры.
5	Упражненія съ палками.	Прыганіе въ высоту.	Строевыя упражненія.	Игры.
6	Вольныя движенія.	Лѣстница.	Упражненія съ палками.	Игры.
7	Строевыя упражненія.	Чехарда.	Вольныя движенія.	Игры.
8	Упражненія съ палками.	Турникъ.	Строевыя движенія.	Игры.
9	Вольныя движенія.	Бѣгъ.	Упражненія съ палками.	Кольца.
10	Строевыя упражненія.	Игры.	Вольныя движенія.	Лѣстница.

Расписание уроковъ физическихъ упражненій

на 10 недѣль
для средняго возраста (III, IV и V классовъ). *)

Недѣли.	Первый урокъ.			Второй урокъ.		
	I смѣна.	II смѣна.	III смѣна.	I смѣна.	II смѣна.	III смѣна.
1	Прыганіе.	Параллельныя брусья.	Строевыя упражненія.	Козель.	Турникъ.	Вольныя движенія.
2	Боксъ.	Кольца.	Упражненія съ палками.	Прыганіе.	Конь въ ширину.	Игры.
3	Козель.	Турникъ.	Строевыя упражненія.	Булавы.	Параллельныя брусья.	Вольныя движенія.
4	Прыганіе.	Конь.	Упражненія съ палками.	Козель.	Кольца.	Строевыя упражненія.
5	Фехтованіе.	Турникъ.	Упражненія съ палками.	Прыганіе и бѣгъ.	Параллельныя брусья.	Вольныя движенія.
6	Козель.	Лѣстница.	Игры.	Булавы.	Конь.	Строевыя упражненія.
7	Прыганіе.	Кольца.	Вольныя движенія.	Пирамиды и фигуры.	Турникъ.	Упражненія съ палками.
8	Боксъ.	Параллельныя брусья.	Строевыя упражненія.	Прыганіе.	Конь.	Игры.
9	Фехтованіе.	Кольца.	Вольныя движенія.	Прыганіе и бѣгъ.	Турникъ.	Упражненія съ палками.
10	Козель.	Лѣстница.	Строевыя упражненія.	Булавы.	Параллельныя брусья.	Игры.

*) Въ старшихъ классахъ (VI—VIII) упражненія отличаются большей сложностью; кромѣ того можно присоединить метаніе копь и диска.

726672



приходится прибѣгать къ индивидуальному обученію малышей, привлекая на помощь въ качествѣ инструкторовъ свободныхъ отъ занятій учениковъ среднихъ или старшихъ классовъ.

Считаю небезполезнымъ сказать нѣсколько словъ о *вольныхъ движеніяхъ*. Они заимствовались нами изъ чешскихъ школъ и „сокольскихъ“ обществъ, такъ какъ практикуемая тамъ вольныя движенія необыкновенно приспособлены для школьныхъ цѣлей. Состоя изъ самыхъ разнообразныхъ движеній рукъ и ногъ и корпуса, совершаемыхъ ритмично въ тактъ, иногда подъ спеціальную музыку, будучи соединены съ постоянной переменной мѣста вправо, влѣво, впередъ и назадъ, имитируя нерѣдко хореографическіе приемы и группы или даже боевыя положенія и движенія наступленія, защиты и пр.,—„вольныя движенія“ чешскаго типа цѣнны не только въ гигиеническомъ и динамическомъ отношеніяхъ, но и въ эстетическомъ.

Необыкновенно красивое и вмѣстѣ съ тѣмъ внушительное зрѣлище представляетъ одновременное упражненіе массы учениковъ подъ спеціальную музыку, исполняемую духовымъ оркестромъ, какъ это практиковалось въ Ялтинской гимназій на публичныхъ гимнастическихъ празднествахъ.

Разновидность вольныхъ движеній составляютъ упражненія съ палками, или съ булавами (короткими, бутылкообразной формы), или съ флагами (для младшихъ классовъ).

Благодаря цѣлесообразной постановкѣ физическихъ упражненій въ Ялтинской гимназій и пробуждаемому среди учащихся духу инициативы, интереса и здороваго соревнованія, результаты получались дѣйствительно превосходные. Уже въ младшихъ классахъ ученики знакомились съ строевыми и вольными движеніями, съ разнообразными подвижными и гимнастическими играми и съ простѣйшими приемами на снарядахъ. Въ среднихъ и старшихъ классахъ (последніе, какъ мы увидимъ ниже, упражнялись въ вечерніе часы, составляя особый „кружокъ“) вольныя и строевыя движенія становились все сложнѣе, а въ упражненіяхъ на снарядахъ выработывались уже легкость, чистота и изящество даже при труднѣйшихъ приемахъ.

Теперь перейду къ организаціи физическихъ упражненій въ старшихъ классахъ.

7.

На своеобразныхъ началахъ было организовано въ Ялтинской гимназій преподаваніе гимнастики въ старшихъ классахъ.

Изъ учениковъ этихъ классовъ былъ составленъ „кружокъ“, нѣсколько ^{пись} преобладавшій чешскія „сокольскія“ организаціи. Въ составъ кружка принимались ученики достаточно развитые физически, не моложе 14 лѣтъ, съ особаго разрѣшенія гимназическаго врача. Число участниковъ колебалось между 70—80. Попечителемъ кружка былъ директоръ гимназій, а начальникомъ—учитель гимнастики. Уроки „кружка“ происходили въ послѣобѣденные часы, по особому расписанію, два раза въ недѣлю. Изъ лучшихъ по гимнастикѣ участниковъ кружка избирались „инструкторы“, въ числѣ 10—12, а также ихъ помощники. Каждый урокъ кружка дѣлился на 4 смѣны. Первая часть урока посвящалась упражненіямъ группами на снарядахъ, подъ общимъ руководствомъ учителя, при чемъ каждая группа находилась подъ командой своего инструктора. Во второй части урока происходили общія строевыя или вольныя движенія, или болѣе сложныя гимнастическія игры. По окончаніи урока учитель, а иногда директоръ гимназій дѣлалъ передъ фронтомъ необходимыя разъясненія или замѣчанія, послѣ чего раздавалась команда „вольно“, и ученикамъ давалась возможность провести вмѣстѣ еще минутъ 15—20, непринужденно бесѣдуя съ учителемъ на спортивныя темы или упражняясь на снарядахъ по собственному усмотрѣнію.

Что касается *инструкторовъ* „кружка“, то они, для достиженія опытности, собирались отдѣльно, подъ руководствомъ учителя, не менѣе 2 разъ въ недѣлю, въ вечерніе часы и проходили „сокольскую“ гимнастическую систему какъ теоретически, такъ и практически.

Пребываніе въ рядахъ „сокольскаго“ кружка оказывало огромное вліяніе на старшихъ учениковъ, не только въ гигиеническомъ, но и въ воспитательномъ отношеніяхъ. Я не стану распространяться здѣсь о томъ, какимъ могучимъ воспитательнымъ средствомъ является вообще правильно поставленная гимнастика, пробуждающая въ дѣтяхъ и юношахъ здоровые импульсы. „Сокольскій“ кружокъ былъ учрежденъ при Ялтинской гимназій въ 1905 году. Въ теченіе трехъ лѣтъ моего пребыванія во главѣ этой своеобразной организаціи, гдѣ суровая дисциплина сочеталась съ доброй волей и просторомъ для проявленія личной инициативы, я благословлялъ судьбу за счастливую мысль, подказавшую такой именно способъ физическаго воспитанія старшихъ учениковъ.

Современная молодежь страдает многими недугами физическаго и моральнаго свойства. Еще недавно въ періодической печати то и дѣло появлялись извѣстія о самыхъ печальныхъ

эксцессахъ учащейся молодежи. На почвѣ общей неурядицы выросъ ужасающій чертополохъ: не говоря уже школьниковъ въ самыхъ нежелательныхъ проявленіяхъ, разнуданность половыхъ инстинктовъ, въ видѣ отвратительныхъ „лигъ любви“ и „огарковъ“, и порнографія, и алкоголизмъ, и стихійное влечение къ самоуничтоженію, и т. д., и т. д.

Общеизвѣстно, что дѣти и юноши, имѣющіе физическіе недостатки или отъ природы болѣзненные, представляютъ наиболѣе благоприятную почву для растлѣвающей вліянія вредной среды; порочность и всевозможные разрушительные эксцессы легче прививаются къ такимъ дѣтямъ, чѣмъ къ физически нормальнымъ. Я уже охарактеризовалъ отчасти составъ учащихся въ Ялтинской гимназіи. Дѣти и юноши, нормально развитые въ физическомъ отношеніи, тамъ—въ меньшинствѣ. Съ открытіемъ въ 1904 году при гимназіи санаторнаго пансіона, предназначеннаго исключительно для болѣзненныхъ и слабыхъ дѣтей, процентъ учащихся этой категоріи еще повысился. Ялта—фешенебельный курортъ, въ нѣкоторые мѣсяцы наполняющійся толпой „курсовыхъ“, которые не столько ищутъ лѣченія, сколько развлечения. Эта разношерстная, праздная толпа придаетъ ялтинской жизни своеобразный тонъ, далеко неблагоприятный для учащейся молодежи.

Необходимо отмѣтить, что и между средними учебными заведеніями юга Россіи представляла въ этомъ отношеніи одно изъ счастливыхъ исключеній. А между тѣмъ, условія въ Ялтѣ менѣе всего благоприятствовали правильному теченію школьной жизни. Нормальныя отношенія, установившіяся между педагогической корпораціей и учащимися, болѣе всего содѣйствовали упроченію гимназіи.

Не менѣе существенное значеніе имѣло также и то обстоятельство, что гимназія съ 1904 года стала создавать учащимся такія условія, при которыхъ они получали въ ней не только умственную пищу, но и цѣлую систему внѣклассныхъ занятій, отчасти научнаго, отчасти рекреационнаго характера, наполнявшихъ ихъ досуги. Къ пѣнію и музыкѣ съ 1904 года были присоединены слѣдующія внѣклассныя занятія для учащихся: практическія занятія по опытной физикѣ, занятія въ обширной фотографической лабораторіи, работы по дереву (въ особой столярной мастерской), черченіе, занятія по исторіи, по русской словесности и политической экономіи, съ чтеніемъ рефератовъ, и наконецъ, занятія въ гимнастическомъ „кружкѣ“. Въ послѣобѣденные и ве-

черніе часы школьная жизнь въ гимназіи не замирала: сюда стекались дѣти и юноши для разнообразныхъ занятій, отвлекаясь отъ разнородныхъ вліяній извнѣ.

Таково, между прочимъ, было значеніе и „сокольскаго“ кружка, объединявшаго 70—80 учениковъ среднихъ и старшихъ классовъ. Въ его средѣ царили вполне нормальныя отношенія и здоровый товарищескій духъ. Безусловное повиновеніе старшимъ, рыцарская вѣжливость, великодушіе и предупредительность, культивируемыя чешскими „сокольскими“ обществами, постепенно становились основой отношеній и въ нашемъ школьномъ гимнастическомъ кружкѣ. Инструкторы служили во всемъ образцами. Будучи иногда моложе лѣтами или классомъ иныхъ товарищей по взводу, они почти никогда не встрѣчали противодѣйствія своимъ распоряженіямъ. Такъ какъ въ основу организаціи „кружка“ былъ положенъ могучій чародѣй—интересъ, и такъ какъ всѣ участники „кружка“, не взирая на строгую дисциплину, считали „кружокъ“ своимъ, то во время занятій царилъ бодрый, здоровый духъ. Я съ особеннымъ удовольствіемъ вспоминаю часы, проведенные среди юныхъ „соколятъ“.

Считаю не лишнимъ отмѣтить слѣдующую черту, характеризующую царствовавшій въ „кружкѣ“ духъ. Съ разрѣшенія г. попечителя учебнаго округа гимназія пріобрѣтала на счетъ спеціальныхъ средствъ дорогіе гимнастическіе снаряды, выписываемые изъ Праги; многое пріобрѣталось на добровольныя пожертвованія друзей гимназіи; нѣкоторыя же принадлежности и снаряды оборудованы были средствами учениковъ, при чемъ немало приборовъ, особенно деревянныхъ, было сдѣлано ихъ руками, въ гимназической столярной мастерской.

Нѣсколько словъ о гимнастическихъ костюмахъ. Во время физическихъ упражненій на площадкѣ (въ теплое время) или въ залѣ участники „кружка“ надѣвали фуфайку, оставлявшую руки и шею открытыми, синія триковыя брюки со штрипками, узкій поясокъ и мягкія туфли. Принадлежности этого спортивнаго туалета выписывались на средства учениковъ изъ Праги. Хотя обязательными были только туфли, но почти всѣ ученики обзавелись полнымъ гимнастическимъ костюмомъ. Для храненія снарядовъ и гимнастическихъ принадлежностей, а также и одежды и обуви учениковъ имѣлось особое помѣщеніе.

Гимнастическій „кружокъ“ имѣлъ, конечно, свои правила. Правила эти я разрѣшилъ выработать самимъ инструкторамъ,

совмѣстно съ учителемъ; я внесъ, затѣмъ, необходимыя измѣненія и утвердилъ правила.

Такъ какъ эти правила отлично обрисовываютъ организацію и дѣятельность „кружка“, то я привожу ихъ цѣликомъ.

Правила гимнастическаго кружка при Ялтинской Александровской гимназій.

Mens sana in corpore sano.

Общія положенія.

1. Гимнастическій кружокъ при Ялтинской Александровской гимназій имѣеть цѣлью правильное развитіе тѣла и физическихъ силъ воспитанниковъ, пробужденіе и укрѣпленіе въ нихъ здороваго духа и надлежащую выработку въ нихъ смѣлости и ловкости.

2. Попечителемъ кружка состоитъ г. директоръ гимназій, а главнымъ руководителемъ—преподаватель гимнастики.

3. Въ составъ гимнастическаго кружка допускаются всѣ воспитанники гимназій, способные къ выполнению гимнастическихъ упражненій, но не ранѣе достиженія четырнадцатилѣтняго возраста.

4. Зачисленію въ „кружокъ“ предшествуетъ медицинское освидѣтельство воспитанника врачомъ гимназій.

5. Гимнастамъ предоставляется дѣлать единовременные или ежемѣсячные взносы на приобрѣтеніе и ремонтъ приборовъ и снарядовъ. Деньги хранятся у преподавателя и расходуются съ разрѣшенія г. директора.

Обязанности гимнастовъ.

✓ 6. Воспитанники, состоящіе въ „кружкѣ“, обязаны исправно посѣщать занятія.

7. Неисправные исключаются изъ своей группы, но могутъ быть зачислены въ другую, по усмотрѣнію преподавателя.

✓ 8. Каждый гимнастъ обязанъ безпрекословно слушаться команды и повиноваться распоряженіямъ своего инструктора.

✓ 9. Съ инструкторами гимнасты не должны вступать ни въ какія пререканія; всѣ недоразумѣнія разрѣшаются преподавателемъ.

✓ 10. Во время занятій соблюдается полный порядокъ.

✓ 11. Выходъ изъ помѣщенія во время занятій безъ разрѣшенія инструктора строго воспрещается.

✓ 12. Въ своихъ взаимныхъ отношеніяхъ гимнасты должны всегда проявлять вѣжливость, обходительность и дружелюбіе;

надъ недостатками или неловкостью товарищей отнюдь не слѣдуетъ смѣяться; не допускаются также никакія обидныя или просто шутивыя клички.

13. Въ случаѣ нерадѣнія и грубаго обращенія инструктора, ввѣренная его руководству группа имѣеть право просить о назначеніи другого инструктора.

14. Участникамъ „кружка“ рекомендуется приобрѣтеніе гимнастическихъ костюмовъ особаго образца; приобрѣтеніе специальныхъ туфель обязательно для всѣхъ.

✓ 15. Гимнастическіе снаряды и принадлежности всѣ участники „кружка“ обязаны беречь и содержать въ чистотѣ и исправности, а также не портить помѣщенія, мебели и вообще обстановки.

✓ 16. За все поврежденное или утраченное инструкторъ немедленно взыскиваетъ съ виновнаго въ размѣрѣ стоимости.

Распределеніе занятій.

17. Для болѣе удобнаго пользованія гимнастическими снарядами участники „кружка“ раздѣляются на группы.

18. Во главѣ каждой группы стоитъ инструкторъ, назначенный директоромъ гимназій, по представленію преподавателя гимнастики, изъ болѣе свѣдущихъ, искусныхъ и исполнительныхъ гимнастовъ.

19. Каждый участникъ „кружка“ опредѣляется въ одну изъ группъ, сообразно своему физическому развитію и приобрѣтеннымъ навыкамъ.

20. Занятія „кружка“ производятся по группамъ, два раза въ недѣлю. Продолжительность урока—одинъ часъ. Первые три четверти часа посвящаются упражненіямъ на снарядахъ и различнымъ движеніямъ по смѣнамъ, при чемъ каждая группа смѣняетъ другую черезъ 15 минутъ; послѣдняя четверть часа посвящается общимъ вольнымъ или строевымъ движеніямъ.

Обязанности инструкторовъ.

21. Инструкторы назначаются въ помощь преподавателю.

22. Каждому инструктору ввѣряется особая группа.

23. Инструкторъ обязанъ содѣйствовать тому, чтобы всѣ воспитанники ввѣренной ему группы выполняли все, положенное по росписанію, и возможно скорѣе усвоили гимнастическіе приемы.

24. Во время занятій инструкторъ безотлучно находится при своихъ группахъ.

✓ 25. Инструкторы, слѣдя вообще за порядкомъ и дисциплиной въ своихъ группахъ, обязаны внушать воспитанникамъ самое

бережное обращеніе со всѣми снарядами, приборами и вообще съ обстановкѣй.

✓ 26. Каждый инструкторъ ведетъ дневникъ, въ который вносятъ отсутствующихъ учениковъ, всѣ свои замѣчанія относительно состоянія ввѣренной ему группы и поведенія воспитанниковъ.

27. Преподаватель привлекаетъ инструкторовъ къ совѣту при переводѣ воспитанника, въ зависимости отъ его искусства и умѣнія, изъ одной группы въ другую.

✓ 28. По первому требованію инструкторъ обязанъ представить подробный отчетъ о состояніи своей группы.

✓ 29. Инструкторъ долженъ во всемъ подавать добрый примѣръ своимъ товарищамъ, обращаться съ ними дружески и вѣжливо и отнюдь не допускать никакого произвола.

✓✓ 30. Съ разрѣшенія г. директора преподаватель собираетъ инструкторовъ на совѣщеніе для обсужденія распредѣленія занятій въ „кружкѣ“, для заслушанія инструкторскихъ отчетовъ и для оцѣнки успѣховъ, достигнутыхъ какъ группами, таки и отдѣльными воспитанниками. Журналъ совѣщанія представляется директору гимназіи.

✓ 31. На всѣхъ инструкторовъ совмѣстно возложено завѣдываніе гимнастическими снарядами и принадлежностями.

✓ 32. Число инструкторовъ назначается съ такимъ расчетомъ, чтобы на каждого приходилось 8—10 учениковъ.

Для оцѣнки дѣятельности „кружка“ я долженъ подѣлиться наблюденіями какъ своими, такъ и гимназическихъ врачей.

Многіе ученики, пріѣхавшіе въ Ялту при весьма плачевномъ состояніи физическихъ и духовныхъ силъ, плохо упитанные съ недостаточнымъ аппетитомъ, съ вялой мускулатурой, съ расшатанной нервной системой, или апатичные и физически безпомощные, послѣ годичнаго пребыванія въ рядахъ „кружка“ совершенно переродились: появлялся аппетитъ; обмѣнъ веществъ и всѣ отправленія улучшались; увеличивался объемъ грудной клѣтки, мускулатура укрѣплялась, юноша становился бодрѣе, жизнерадостнѣе, сильнѣе, ловче, не боялся физической работы и (*mirabile dictu!*) иногда отвыкалъ отъ неаккуратности и неопрятности.

Среди большой публики существуетъ предрасудокъ, яко-бы физическое развитіе обратно пропорціонально умственному. Можетъ быть, это мнѣніе вынесено изъ наблюденій надъ героями „арены“, всякими „чемпіонами“, жизнь которыхъ уходитъ на одностороннее развитіе тѣла или какой-нибудь одной двигатель-



736672

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА ОНУ ім. І. І. МЕЧНИКОВА

11

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА ОНУ ім. І. І. МЕЧНИКОВА

м
90