

P 46
223

КРАТКІЙ ОБЗОРЪ

НѢКОТОРЫХЪ ЧАСТЕЙ

ГИМНАСТИКИ

И

КАЛИСТИНИИ ДЛЯ ДѢВИЦЪ.

P 46
223

КРАТКІЙ ОБЗОРЪ

Нѣкоторыхъ частей

ГИМНАСТИКИ

И

КАЛИСТИКИ ДЛЯ ДѢВУШЪ.

Г. М. де ШАУЛН.

С. ПЕТЕРБУРГЪ,

въ Типографіи П. Видергольма.

1834.

ПЕЧАТАТЬ ПОЗВОЛЯЕТСЯ,

съ шѣмъ, чшобы по напечатаніи предспавлены были въ
Ценсурный Комитетъ при Экземпляра. С. Пешербургъ,
1 Декабря 1834 года.

Ценсоръ А. НИКИТЕНКО.

ПРЕДИСЛОВІЕ.



*Б*лагодаря попеченіямъ нашего благотѣтельнаго Правительства, на Гимнастику съ нѣкотораго времени стали обращать особенное вниманіе, котораго она по справедливости заслуживаетъ, по своему вліянію на здоровье и тѣлосложеніе человека. Польза ея доказана не только Медицинскимъ Советомъ, истинными друзьями воспитанія и учеными людьми, но самыми достовѣрными опытами.

Принимая въ соображеніе таковыя успѣхи Гимнастики, также и то, что она уже вошла въ составъ воспитанія не только въ Кадетскихъ Корпусахъ и другихъ казенныхъ учебныхъ заведеніяхъ, какъ мужескихъ, такъ и женскихъ, но и въ частныхъ домахъ, я полагаю, что не без-

полезно было бы сообщить читателямъ нѣкоторыя общія понятія о семъ предметѣ.

Сіе краткое сочиненіе издано съ тою цѣлію, чтобъ объяснить тѣмъ изъ читателей, которые незнакомы еще съ Гимнастикою, всю ея важность, необходимость и цѣль; оно можетъ быть полезно и для практическихъ наставниковъ. — Единственною побудительною причиною къ составленію онаго было желаніе содѣйствовать всеобщей пользѣ.

Прилагаемый здѣсь рапортъ былъ представленъ мною въ Медицинской Совѣтъ и заключаетъ въ себѣ необходимое для познанія Медицинской Гимнастики.

Г. М. ДЕ ПАУЛИ,

учитель Гимнастики военно-учебныхъ заведеній и казенныхъ Женскихъ институтовъ.



РАПОРТЪ

ВЪ

МЕДИЦИНСКОЙ СОВѢТЪ.

Находясь въ Государственной службѣ въ качествѣ преподавателя Гимнастики, я осмѣливаюсь прибѣгнуть къ благосклонности Медицинскаго Совѣта съ покорнѣйшею просьбою обратить вниманіе на нижеслѣдующее разсужденіе мое объ искусствѣ, которымъ, по особенной склонности, я занимался съ самаго дѣтства.

Съ ВЪСОЧАЙШАГО ГОСУДАРЯ ИМПЕРАТОРА соизволенія, основалъ я назадъ тому 4 года въ Гельзингфорстѣ Гимнастическое заведеніе, которое существуетъ до сего времени и посѣщается не только здоровыми, но больными, ищущими въ немъ полезнаго и пріятнаго упражненія. Живое участіе, принятое въ таковомъ предпріятіи,

служитъ уже доказательствомъ его важности. —

— Ободряемый совѣтами первыхъ врачей и истинныхъ друзей воспитанія, и ревнуя содѣлаться достойнымъ той благосклонности, кою я уже имѣю счастье пользоваться, я вознамѣрился основать въ здѣшней Столицѣ Заведеніе первоначальной и врачебной Гимнастики.

Занимаясь преподаваніемъ Гимнастики воспитанникамъ Пажескаго и Сухопутныхъ Кадетскихъ Корпусовъ, я долгомъ считаю изложить свои мысли о Гимнастикѣ, какъ теоретической, такъ практической, и о Гимнастическомъ Заведеніи, которое я намѣренъ устроить въ здѣшней Столицѣ.

Долговременные опыты и наблюденія, равно какъ и вліяніе Гимнастики на физическіе органы и на умственные способности человека, убѣдили меня въ преимущество той методы, о которой я намѣренъ говорить. Безъ сомнѣнія она въ началѣ не понравится противникамъ всего новаго, но достаточно будетъ одного слабаго опыта, чтобъ убѣ-

дить благонамѣреннаго наблюдателя въ томъ, что самыя многосложнѣйшія движенія, будутъ имѣть единственною цѣлю, пользу. —

Упражненія раздѣляются на всеобщія, дѣшскія, военныя и врачебныя. Всѣ они больше или меньше клонятся прямо къ пользѣ; развивая формы, они сообщаютъ движеніямъ прелесть и ловкость, укрѣпляютъ тѣлосложение, исцѣляютъ мѣстные или случайные недуги, наконецъ дѣлаютъ насъ способными предохранять себя и другихъ отъ опасностей и преодолевать трудности въ военное время. —

Хотя я не Медикъ, но тѣмъ не меньше употребляю всѣ усилія, чтобъ дать своимъ трудамъ врачебное направленіе, и съ симъ намѣреніемъ осмѣливаюсь прибѣгнуть къ содѣйствию Медицинскаго Совѣта.



Я в своей работе...

Ученые, изучая...

В своем труде...

Они стремились...

к тому, чтобы...

показать...

результаты...

своих исследований...

и доказать...

необходимость...

применения...

полученных...

данных...

для...

решения...

поставленной...

задачи...

и т.д.

О врачебной Гимнастики.



ГИМНАСТИКА есть искусство управлять движеніями шѣла такъ, чшобы увеличивались его дѣятельность, гибкость и швердосшь, чшобы поддерживалось или возстановлялось здоровье и наконецъ чшобы развивались какъ физическія, такъ и нравственныя способности.

По предметамъ, копорые Гимнастика объемлетъ, она раздѣляется на 4 части: 1, всеобщую, 2, дѣтскую, имѣющую предметомъ физическое воспитаніе дѣтей, 3, военную, съ приложеніемъ оной къ тактикѣ различныхъ оружій, и 4, врачебную, имѣющую цѣлію врачеваніе болѣзней. —

Чтобы дать полное понятие объ Исторіи Гимнастики и о способахъ, кои по отношенію своему къ Динамикѣ заслуживаютъ особенное вниманіе, должно было бы исписать цѣлые томы; но предѣлы нашего разсужденія не дозволяютъ входить въ маловажныя подробности. Посему мы скажемъ только о военной Гимнастикѣ, что кромѣ важнаго вліянія ея на разныя предпріятія во время войны, равно какъ и на приспособленіе оной къ различнымъ военнымъ движеніямъ, она дѣйствуетъ благотворно и на пѣлесныя силы.

Вмѣсто введенія я счишаю необходимымъ представить здѣсь краткую Исторію Гимнастики, въ соединеніи ея съ Медициною. Въ числѣ первыхъ изобрѣтателей Гимнастики представляются *Эскулапъ* и *Иппократъ*, копорые предписывали уже нѣкоторыя движенія, необходимыя для здоровья. — Къ тому же извѣстно, что Гимназіи были посвящены Аполлону, богу Медицины, и что Директоры сихъ училищъ назывались Медиками, пошому что они за-

нимались леченіемъ болѣзней и легкихъ ранъ.

Геродикъ, начальникъ одной палестры, замѣшилъ, что его воспитанники пріобрѣтали необыкновенную силу отъ шлодвиженій и что слабые здоровьемъ въ скоромъ времени укрѣплялись. Самъ онъ, бывъ одержимъ неизлѣчимою болѣзнію, освободился отъ оной, начавши упражняться въ шлодвиженіяхъ. Таковыя успѣхи побудили его составить планъ врачебной Гимнастики и начертать правила оной, но увлеченный излишнею ревностію и не руководствуясь законами здравой Медицины, онъ вышелъ изъ надлежащихъ предѣловъ. *Иппократъ* упрекаетъ его въ смерти лихорадочныхъ, копорые погибали отъ излишнихъ движеній. *Иккусъ* старался замѣнить таковыя чрезмѣрные атлетическія упражненія умереннѣйшими.

Вскорѣ древніе Медики, пораженные неоспоримыми выгодами Гимнастики, не силились уже отдѣлять ее отъ врачебнаго искусства. *Цельсъ* совѣтовалъ пользоваться

Гимнастическими пособіями опшъ болъшей части болъзней. *Галлій* начерпалъ правила методическихъ шълодвиженій въ своемъ сочиненіи о діеспъ, въ разсужденіяхъ о сохраненіи здоровья и въ книгъ, посвященной Трузибулу. Въ послъдспвіи многіе Медики, уважавшіе древнюю мудроспъ, умъли оцъниспъ пользу его наспавленій. Сочиненіе замъчашельнѣйшаго изъ нихъ Франца Фуллера вышло шеспымъ изданіемъ въ Англіи въ 1780 году.

Хопя великіе писашели часто упоминали о выгодахъ правильной системы шълодвиженій, однако въ Европъ не было Гимнастическихъ заведеній со временъ вшорженія варварскихъ народовъ. Вслъдъ за сочиненіемъ врача *Тиссо*, кошорое извѣспно подъ названіемъ врачебной и хирургической Гимнастики, начали появляшся многія разсужденія на различныхъ языкахъ.

Въ съверной Германіи въ 18-мъ спол: послъдовало возрожденіе Гимнастики и Гимнастическихъ упражненій, имѣвшихъ цѣлю укръпленіе шъла и сбрзованіе шълосложе-

нія. — Были также и другаго рода пѣлес-
 ныя упражненія, приспособленныя къ раз-
 личнымъ цѣлямъ; но мы умолчимъ объ нихъ
 пошому, что они не относятся къ испин-
 ной Гимнастики. Непосредственно за вве-
 деніемъ сихъ упражненій въ Германіи, они
 распространились въ странахъ сѣверныхъ,
 какъ то: въ Швеціи и въ Даніи, гдѣ досе-
 лѣ сущесвующъ. — Въ Германіи же они
 вскорѣ были оставлены по причинѣ злоу-
 пошребленій и ошъ вліянія сочиненій, по-
 рожденныхъ нешочнымъ понятіемъ предме-
 ша и ложнымъ мнѣніемъ. Не смотря на
 то Гимнастика мало по малу распростра-
 нилась въ Швейцаріи, Франціи, Англии, и
 ш. д. и даже въ пѣхъ странахъ, гдѣ она
 была запрещена.

Ошъ Исторіи Гимнастики перейдемъ къ
 законамъ Гигіены и Терапіи. —

Какъ ни обширны источники Медици-
 ны, при всемъ томъ всѣ умы заняшы раз-
 множеніемъ оныхъ до безконечности и поль-
 зующся всѣми случаями, для приобрьшенія
 новыхъ средствъ къ сохраненію жизни и

здоровья. Къ одному изъ сихъ важнѣйшихъ средствъ должно отнести теорію движеній и всѣ отрасли мускульной Динамики. Какъ прививаніе оспы упрочило нѣкопорымъ образомъ продолжительность жизни человѣческой, такъ самая Гимнастика, основанная на точныхъ правилахъ, усовершенствованная и приведенная въ извѣстность, утвердитъ благотворное вліяніе Гигіены и правила Терапіи. —

Врачебная Гимнастика раздѣляется на *посредственную* и *непосредственную*; въ последней все зависитъ непосредственно отъ дѣйствія однихъ мускуловъ, безъ помощи постороннихъ дѣйствователей; она полезна не только для больныхъ, но и для тѣхъ, кто пользуется совершеннымъ здоровьемъ. —

Мы раздѣлимъ наши упражненія на многія отдѣленія, примѣняя ихъ къ такому расстройству извѣстныхъ частей тѣла, которое можетъ быть уничтожено помощію Гимнастики. Намъ конечно извиняеть въ нѣкоторой довѣренности къ сему носо-

логическому ученію, если обрашяшъ внима-
ніе на то, что при поврежденіи какого ни-
будь члена, преимущественно избирается
способъ, непосредственно дѣйствующій на
болѣзненную часть. Здѣсь не мѣсто дока-
зывать, какую пользу движеніе приноситъ
здоровью: никто и не оспаривалъ сей ис-
тины, оправданной во все времена; но дѣ-
ло въ томъ, чтобы сообщить упражнені-
ямъ правильность, разнообразіе и опредѣ-
лить степени цѣлебной ихъ силы.

Не мало есть примѣровъ, что благора-
зумнымъ и методически соединеннымъ дви-
женіемъ бѣдръ и голеней, изцѣлялись слѣ-
дующіе недуги: поясничная боль и ломота,
споль несстерпимые по своему упорству;
случайный вывихъ бедра, въ его началѣ; не-
движимость соспавовъ; всеобщіе вывихи;
неправильное движеніе голеней, бѣдръ и
паза, коихъ полное развитіе заслуживаетъ
особеннаго вниманія у женщинъ; нѣкошо-
рые расслабленія, онѣмѣлости, ревматиз-
мы, особенно хроническіе; начинающаяся по-
дагра, оспановка мѣсячныхъ, а иногда и бѣли.

Если причины большой части исчисленных нами болѣзней, заключающагося въ верхней части шѣла, по онѣ излѣчивающагося поспояннымъ движеніемъ рукъ; но такъ какъ дѣйствіе ручныхъ мускуловъ почти всегда сопряжено съ дѣйствіемъ грудныхъ мускуловъ, по шѣ же самыя движенія могушь предохранить грудь отъ безпорядковъ, коимъ она такъ часто подвержена, таковы: упорныя простуды, одышка, наклонность къ кривизнѣ спиннаго хребта, неправильное сложеніе груди, золопушныя зашвердѣнія въ легкихъ, и ш. д., кои не могушь бышь исцѣлены обыкновенными средствами. —

Движенія болѣе сложныя и основанныя на точныхъ правилахъ, имѣюшь также благодѣтельное вліяніе на внутренній составъ челоуѣка и способствуюшь къ уничтоженію бѣлей, хлорозиса, исперикъ, заваловъ, нѣкопрыхъ желчныхъ и мочевыхъ сгущеній, меланхоліи, цынгошной болѣзни, наконецъ многихъ нервическихъ и мозговыхъ поврежденій. Всѣ сіи болѣзни болѣе или менѣе

исцѣляющіяся правильными Гимнастическими упражненіями, сообразно возрасту, полу, темпераменту степени патологическаго состоянія и мѣръ чувствительности лица, равно и времени года.

Мы посунули бы весьма несправедливо и цѣль наша не была бы достигнута, — еслибъ мы не обратили особеннаго вниманія на Гимнастическія упражненія лица женскаго пола. Не смотря на очевидную ихъ пользу, доказанную опытами, многіе упорные противники всего новаго, руководимые предразсудками утверждающъ, что шаковыя упражненія, укрѣпляя тѣлесныя силы, вредятъ нѣжности, чувствительности, красотѣ формъ и ш. д. Люди здоровомыслящіе безъ сомнѣнія отвергнутъ сіи ложныя мнѣнія, не имѣющія ни какого основанія.

Женщины и мужчины подвержены одному и тому же закону природы; по сему если доказано, что посредствомъ правильныхъ Гимнастическихъ упражненій мужчины пріобрѣтающъ здоровье, красивый станъ,

свѣжестъ, легкостъ и силу, по опъ чего же не могушъ сѣ упражненія имѣшъ того же самаго вліянія и на женщинъ? къ тому же возвышенностъ ума, чувствительностъ и благородство характера сколько же соопвѣствуютъ хорошему физическому устройству, сколько совершенное здоровье веселости или слабое здоровье поскъ и меланхоліи. — Самая величайшая кокетка согласилась въ томъ, что такъ называемое ею крѣпкое здоровье обезпачиваетъ ее менѣе шѣхъ непрерывныхъ судорожныхъ болѣзней, которыя происходятъ опъ изнѣженной и недѣлительной жизни. —

Слѣдующіе примѣры, извлеченные мною изъ разныхъ сочиненій и изъ собственныхъ опытовъ въ Спокгольмѣ, убѣдятъ насъ еще болѣе въ несомнѣнной пользѣ Гимнастики:

Молодой Медикъ спрадалъ нервномозговымъ расстройствомъ и припомъ жестокою бессонницею; приводивши въ продолженіе нѣкошораго времени въ движеніе голову и верхнія оконечности, онъ выздоровелъ совершенно.

Пятидесятилетний шарикъ долго лечился у искуснѣйшихъ Медиковъ отъ поясничной ломоты; Гимнастическія упражненія въ скоромъ времени возстановили его силы и гибкость. —

Женщина, страдавшая бѣлями выздоровела при пособіи Гимнастическихъ упражненій въ 8 мѣсяцовъ. —

Молодой человекъ нѣсколько разъ посѣщалъ иностранные ортопедическія заведенія, для поправленія слабой и не правильно сложенной ноги. Бывъ обрѣмененъ въ продолженіи нѣсколькихъ лѣтъ тяжелыми машинами, онъ до того ослабѣлъ и исчахъ, что едва могъ дѣйствовать членами. Мы начали заниматься съ нимъ Гимнастическими упражненіями сперва спрдапельными, потомъ посшепенно дѣйшвипельными, и достигли того, что не только силы его мало по малу укрѣпились, но чрезъ 6 мѣсяцевъ онъ уже могъ безъ всякой помощи прогуливаться одинъ на вершну распоянія.

Множество другихъ примѣровъ еще болѣе убѣждаютъ въ пользу Гимнастики. У-

грюмья дѣти пріобрѣтали веселость свойственную ихъ возрасту; силы лимфатиковъ и слабыхъ сложеніемъ быспро развивались. Эти случаи самые обыкновенные. Намъ нерѣдко удавалось видѣть счастливое преобразование молодыхъ людей, коихъ желшья лица пріобрѣтали свѣжесть и живой румянецъ.

Одинъ мальчикъ былъ чрезвычайно безпечень, имѣлъ опвращеніе опъ ученія и сырадалъ желшыми опухолями и пасочными завалами; занимавшисъ Гимнастическими упражненіями въ продолженіе 10 мѣсяцовъ, онъ не только избавился опъ прежней слабости, но пріобрѣлъ большую охоту къ умешвеннымъ занятіямъ. —

Одинъ Докшоръ Медицины говоритъ: «Если мы обратимъ вниманіе на нѣкоторыя важныя опрасли Гигіены, то можно надѣяшья, что менѣе будемъ вспрѣчать опвпадковъ нервной раздражительносши, опшоль обыкновенной между нами; происходя опъ нѣги, она усиливаетъ исперическія и ипохондрическія болѣзни. Укрѣп-

«ляйше жизненную дѣшельность и увиди-
«ше какъ это благошворно!»

«Къ ужаснымъ дѣйствіямъ сей болѣзни
«просоединяюшся еще ужаснѣйшія послѣд-
«ствія. Раздраженіе нервъ производишь
«раздраженіе слабѣйшихъ органовъ, и пог-
«да въ зрѣломъ возрастѣ обнаруживаешся
«жесточкая слабость, попрысающая жизнь
«въ ея собственныя источники. — Дви-
«женіе производишь усталость, за кою
«слѣдуешъ сонъ; если онъ крѣпокъ, то при-
«зраки разспроеннаго воображенія исчеза-
«ютъ.» —

«Можно надѣяться, говоришь онъ, что
«со временемъ Гимнастика содѣлаешся е-
«динственнымъ лѣкарствомъ отъ болѣз-
«ней, кои доселѣ считались неизлѣчимыми.
«— Можешъ бышь нѣкогда ученые люди, у-
«видя необходимость новыхъ заведеній, сдѣ-
«лаютъ классификацію различнымъ болѣз-
«нямъ, кои могутъ бышь исцѣлены помо-
«щію Гимнастики! тогда они безъ сомнѣ-
«нія опредѣлятъ въ какой степени и на ка-
«кія болѣзни могутъ дѣйствовать Гимнас-

«пическія упражненія. Тогда только сія
«важная отрасль Гигіены и Терапіи до-
«спигнешь возможнаго совершенства! пог-
«да умножатся частныя и общественныя
«заведенія, столь полезныя для укрѣпленія
«юношества, для предохраненія старости
«отъ болѣзней и слабостей, коими мы
«столь часто обременены въ нынѣшнее вре-
«мя; и тогда мѣсто пособій, требуемыхъ
«нынѣ отъ искусства, заступятъ Гимнаст-
«пическія игры.»

Изъ наблюденій нашихъ видно, что Гим-
настпическія упражненія развиваютъ мус-
кульную энергію, улушаютъ правиль-
ность кругообращенія, укрѣпляютъ грудь
и благопріятствуютъ свободному движе-
нію легкихъ; пищеварительныя же органы,
сохраняя свою дѣятельность, увеличива-
ютъ питательность.

Весьма было бы полезно устроить Гим-
настпическую залу въ нѣхъ заведеніяхъ, въ
коихъ занимающіяся образованіемъ дѣшей:
симъ опстранены были бы многія обыкно-
венныя дѣшскія болѣзни, и общество имѣ-

ло бы, не хилыхъ, а здоровыхъ духомъ и шѣломъ, членовъ. —

Врачебная Гимнастика усовершенствована только въ послѣднія времена, и именно тогда, когда Медики удостоверились въ ея благотвѣтельномъ вліяніи на здоровье. Она должна бытъ основана на точныхъ правилахъ, и каждое движеніе — на правилахъ Анатоміи, и на соображеніи съ сложениемъ шѣла, такъ, чшобы самый слабый спарець могъ воспользоваться ею. Управление таковыми движеніями важно; отвѣтственность лежишь на преподавателѣ и пребуешъ опытноспи и основательныхъ знаній, дабы можно было судишь о состояніи больнаго, о степени усилія въ движеніяхъ и средствахъ болѣе или менѣе соотвѣтствующихъ той или другой болѣзни. Посему Профессоръ-Гимназіархъ, занимающійся преподаваніемъ врачебной Гимнастики, долженъ имѣшь основательное познаніе о всемъ томъ, чшо относишь къ устройству человеческого шѣла: ибо врачи предписывающіе своимъ больнымъ Гимнастическія пособія, упоми-

наюшъ только о дѣйствіи, коего желаютъ, или о томъ посредственно ли или непосредственно должно дѣйствовать на какую либо часть шѣла; но Гимназіарху предоставляется выборъ упражненій, которыя должны бытъ основаны на правилахъ Анатоміи, Гигіены и Терапіи. — Здѣсь въ особенности требуетъ осторожность; ибо нѣкоторыя упражненія могутъ бытъ полезны въ одномъ случаѣ, а вредны въ другомъ.

При Спокгольмскомъ Гимнастическомъ Инспишутѣ, принятомъ мною въ образецъ для здѣшняго, находящяся многіе Кандидаты Медицины и Лѣкаря, которые занимались Анатоміею, приспособленною къ практической Гимнастикѣ. Они же испытываютъ воспитанниковъ желающихъ открыть Гимнастическія заведенія, школы плаванія, ортопедическіе Инспишуты и ш. д.

Большая часть упомянутыхъ нами болѣзней были счастливо излечены въ семъ заведеніи — и на минеральныхъ водахъ, гдѣ введены Гимнастическія упражненія, многіе

больные оставили здѣсь свои кости въ память совершеннаго выздоровленія.

Всѣ наши Медики признають необходимость врачебно-Гимнастическаго заведенія и стараются составить сообразную сему систему. Мы надѣемся, что всѣ трудности, происходящія отъ недоспашка въ Анатомическихъ книгахъ сего рода; могутъ быть преодолены опытностію и наставленіями ученыхъ мужей, которые удостоятъ вниманія предпріятіе, полезное для человечества. —



КРАТКІЙ ОБЗОРЪ

другихъ частей

ГИМНАСТИКИ.



Теперь перейдемъ къ прочимъ частямъ Гимнастики; сперва займемся Гимнастикою для юношества, въ отношеніи къ физическому и нравственному воспитанію; потомъ обратимъ вниманіе на движенія, имѣющія цѣлю хорошее здоровье и добрый темпераментъ, наконецъ на военную Гимнастику. Хотя сіи части имѣютъ шѣсное другъ къ другу отношеніе, ибо содѣйствуютъ къ одной и той же цѣли, однако мы будемъ разсматривать каждую изъ нихъ

опдѣльно, по причинѣ различія въ движеніяхъ и способа разсмаприванія оныхъ.

Благодаря попеченіямъ и благоразумнымъ мѣрамъ Правительсва, нравственное и умственное образованіе юношества нашего времени, подвиглось и до сихъ поръ подвигается къ совершенству. Но юноша нерѣдко можетъ приспраспиться къ наукамъ и имѣть зрѣлыя мысли, прежде, нежели достигнетъ зрѣлаго возраста. Весьма съ недавняго времени въ общественныхъ заведеніяхъ стали обращать вниманіе на физическое воспитаніе, и именно съ тѣхъ поръ, какъ быстрое усовершенствованіе умственныхъ способностей показало, въ какой степени оно опередило зрѣлость физическихъ силъ. Такимъ образомъ опытъ удостовѣрилъ въ необходимости соединенія сихъ двухъ отраслей воспитанія. Нѣтъ сомнѣнія, что важнѣйшее и необходимѣйшее образованіе есть умственное, но успѣхи онаго большею частію тѣмъ медленнѣе, чѣмъ слабѣе физическое совершенство; ибо тогда нарушается равновѣсіе между состояні-

емъ души и шѣла. И такъ нельзя доспигнуть цѣли воспитанія, если объ опрасли онаго не служащъ другъ другу взаимнымъ пособіемъ.

Вошъ чшо говоришъ о семъ знамени-тый Гущсмущъ:

«Vater! Dein Sohn erbe von dir nichts,
«bilde im schlimmen Falle sogar seinen Geist
«nur *spärlich*, aber verschaffe ihm einen ge-
«sunden, starken und behenden Körper: er
«wird dich einst segnen, wenn er, sey es
«auch am Pfluge oder Ambose, die Kraft sei-
«nes Armes fühlt und vom lustigen Gefühle
«der Gesundheit durchdrungen wird.

«Braver Jüngling! ich ehre dich, wenn
«du Homer dem Faden Romane vorziehst,
«wenn du bis in die höhern Regionen der
«Mathematik hinauf kommst, wenn du fünf
«Sprachen verstehst; aber noch fünf mal
«mehr, wenn du die Kraft und Gesundheit
«deines Körpers nicht auf eine eben so un-
«nöthige als thörigte Art dagegen verhandel-
«test, sondern fähig bist, auch jenen physi-
«schen Cursus zu bestehen und dich nach

«Männern bildetest, die wohl nirgends so gediehen, als in dem bessern Zeitraume Griechenlands. Dann, dann nur möchtest du sagen können: Ich bin ganz, etc. etc.» —

Дѣйствительно физическое воспитаніе въ собственномъ смыслѣ есть не иное что, какъ развитіе телесныхъ силъ и сообщеніе онымъ такого направленія, по которому онѣ могли бы повиноваться велѣніямъ души. Въ древности средства къ достиженію сей цѣли, состояли въ различныхъ упражненіяхъ, сообщавшихъ телу силу, которая утверждала перевѣсъ души. Сіи упражненія существуютъ и по нынѣ, въ различныхъ формахъ и съ различными цѣлями; но они облагораживаются и совершенствуются наряду съ современнымъ просвѣщеніемъ. — Главная же цѣль Гимнастики не измѣнилась; она состоитъ въ образованіи телесныхъ силъ; ей по обязанности своимъ началомъ и развитіемъ фехтованіе, верховая ѣзда, плаваніе, танцованіе, эквилибрическія упражненія, и проч. — По разсмотрѣніи сихъ частей отдѣльно, намъ останешся еще

обозрѣшь упражненія всеобщія, сообщающія шѣлу силу и проворство, копорья во многихъ случаяхъ необходимы для человѣка.

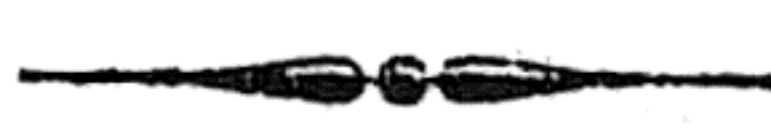
И такъ обратимъ сперва вниманіе на дѣтскую Гимнастику, копорая имѣетъ цѣлю развитіе, необходимое шѣлу, для почтаго исполненія всѣхъ его обязанностей. Сіи упражненія должны бы непременно соспавлять часть истиннаго воспитанія, по ихъ важности и по благодѣтельному ихъ вліянію на всю жизнь человѣка. Взгляните на дѣшей, копорья свободно и съ живостію предаются различнымъ играмъ и упражненіямъ, замѣшите плоды ихъ шумнаго веселія, и вы убѣдитесь, что сама природа пребуетъ сихъ движеній, копорья сообщають нѣжнымъ членамъ ловкость и проворство, ушраченныя въ продолженіи умственныхъ занятій. И сколько удовольствій доставляють правильно расположенныя упражненія, если они разнообразны! какое вселяютъ они соревнованіе между воспитанниками! здѣсь соединены всѣ забавы дѣшей: они могутъ безпрестанно скакать, бѣ-

гашь, прыгашь, вскарабкиваешься, качаешься и ш. п.

Всѣмъ извѣстно, какъ вредно молодымъ людямъ упираешься грудью о столъ при чшеніи или другомъ занятіи и держашь шѣло въ неправильномъ наклоненіи: эту привычку мы въ особенности встрѣчаемъ въ шѣхъ заведеніяхъ, гдѣ воспитывается большое число дѣшей. Замѣчательно также, что балованныя дѣши всегда почти слабы, бледны и не терпятъ малѣйшаго дуновенія вѣтра, между шѣмъ какъ дѣши кресстьянъ наслаждаются совершенною свободою въ движеніяхъ, силою, здоровьемъ, веселостію, и безвредно переносятъ всѣ перемѣны температуры. Гимнастика сообщаетъ шѣлу силу, ловкость, проворство, сохраняетъ оное отъ всякаго рода болѣзней, очищаетъ кровь и сообщаетъ большую быспрошу ея движенію; душа приываетъ къ смѣлому прошиводѣйствію непредвидѣннымъ препятствіямъ, характеръ принимаетъ благородное направленіе. —

И такъ Гимнастическія упражненія со-

спавляють одну изъ главныхъ отраслей воспитанія юношества; время отпущенное отъ учебныхъ занятій, вознаграждается вполне количествомъ приобретеннаго здоровья; послѣ таковыхъ упражненій дѣти съ большимъ вниманіемъ и большею охотою принимаются за науки; самыя умственные способности ихъ приобретаютъ большую живость. Известно что послѣ продолжительнаго спокойствія умственные способности какъ бы прищупляются. Во многихъ Иностранныхъ Государствахъ Гимназическія упражненія ясно доказали свое благотворное вліяніе, изгнавъ совершенно изъ воспитательныхъ домовъ и другихъ общественныхъ дѣтскихъ заведеній вредныя для здоровья привычки, кои обыкновенно приобретаются большею частію юношества. —



Объ упражненіяхъ людей средняго возраста.

Упражненія, основанныя только на правильномъ движеніи, содѣйствуютъ къ поддержанію здоровья, къ умноженію силы мускуловъ, къ правильности кругообращенія, а чрезъ то свѣжести, ловкости и здоровому темпераменту. Выборъ сихъ движеній составляетъ часть упражненій, употребляемыхъ, какъ сказано выше, въ тѣхъ случаяхъ, когда нѣтъ особенныхъ болѣзней, требующихъ особеннаго леченія. Люди средняго возраста, коихъ физическія силы разстроены отъ долгаго бездѣйствія, между тѣмъ какъ нравственные ихъ способности находясь въ безвредной дѣятельности, найдутъ въ сихъ упражненіяхъ пріятное и полезное развлеченіе, которое въ то же время займетъ ихъ физическія и умственные силы; ибо дѣятельность разсудка возбуждается умѣреннымъ движеніемъ. Даже шарецъ, начинающій упражняться прежнія силы, можетъ безъ большаго безпокой-

спва, воспользовавшись сими упражненіями; въ семь случаѣ безъ сомнѣнія они уже не будутъ состоять въ прыганіи, скаканіи и сильномъ напряженіи дѣятельности, которыя предославляюшся здоровымъ молодымъ людямъ; но въ умѣренныхъ движеніяхъ, которыя, легкимъ образомъ возбуждаютъ мускульную дѣятельность, сообразно съ сложениемъ тѣла. Можно возбудить такое дѣйствіе посредствомъ прогулки, танцованія, верховой ѣзды и ш. п., которыя прямо дѣйствуютъ на какія либо части тѣла, а прочія ославляютъ въ спокойствіи или по крайней мѣрѣ приводятъ ихъ въ движеніе не равное, между тѣмъ какъ правильныя и систематическія упражненія имѣютъ по преимуществу, что производятъ во всѣхъ частяхъ тѣла движеніе, совершенно равное.

Лица занимающіяся службою, науками и вообще ведущія сидячую жизнь, при сильной дѣятельности умственныхъ способностей, должны согласиться во вредномъ вліяніи таковыхъ занятій на нервы и силы,

какъ шѣлесныя, такъ и душевныя, ибо всѣ они болѣе или менѣе ощутили на себѣ происходящее отъ того истощеніе физическихъ и нравственныхъ силъ; посему какое можешь быть для нихъ въ часы отдохновенія развлеченіе полезнѣе правильныхъ упражненій, приводящихъ въ равновѣсіе душевныя и шѣлесныя силы; это средство есть единственное избѣжаніе участи шѣхъ худощавыхъ, блѣднолицыхъ слабыхъ людей, которыхъ мы встрѣчаемъ на каждомъ шагу. —



КАЛИСТИНІЯ

или

Гимнастика для дѣвицъ.

Умѣренное движеніе, укрѣпляющее нервы, нѣмъ необходимо для дѣвицъ, что онѣ большею частію сидятъ въ комнатахъ за работою, всегда нагнувшись безъ чистаго воздуха и почти безъ движенія, всего боясь, избѣгающъ всего и спрадающъ всякой бездѣлицы; малѣйшее движеніе упомляетъ ихъ, и не смотря на то, имъ не извѣсны причины такого несноснаго положенія.

Тотъ ошибается, кто думаетъ, что спокойствіе необходимо женщинамъ, неже-

ли мужчинамъ; напрошивъ шого движеніе для нихъ нужнѣе, нежели для мужчинъ. Впрочемъ эшо правило относится не къ шѣмъ женщинамъ, копорья всю жизнь провели въ бездѣйствіи и дошли до такой слабости, что самое малое движеніе для нихъ несстерпимо, но къ шѣмъ, копорья повинаясь гласу природы, успѣли во время молодости укрѣпить свое шѣло; послѣднимъ необходимо умѣренное движеніе, копорое сохранишь ихъ здоровье, красоту, свѣжестъ и избавишь ихъ отъ всѣхъ непріятностей, споль часто обезпокоивающихъ женщинъ зрѣлаго возраста; она предохранишь ихъ отъ шой нервной раздражительности, копорая бываетъ всегдашнимъ послѣдствіемъ бездѣйственной жизни.

Спокойствіе или недѣятельностъ служишь однимъ изъ главныхъ препятствій развишю шѣлосложенія; эшо неизвѣстно дѣвицѣ, но становишья весьма ощущительнымъ для мащери. Отъ сего рождается склонностъ къ меланхолии, цвѣтъ лица блѣднѣетъ, воображеніе воспаляется,

сильно дѣйствуетъ на споль нѣжное существо и ускоряетъ его раннюю зрѣлость, между тѣмъ какъ тѣло слабѣетъ и члены онаго опть сидячей жизни принимаютъ неправильную склонность.

Изъ сего видно, сколь необходимо обратитъ особеное вниманіе на предметы споль важные по ихъ послѣдствіямъ; тысячи примѣровъ могутъ послужить каждой маме-ри достопочнымъ доказательствомъ справедливости вышесказаннаго; но мы еще бросимъ взглядъ на вліяніе моды, одежды и на принятыя въ обыкновенномъ воспитаніи средства для развлеченія.

Съ самаго нѣжнаго возраста, дѣвицы уже шуго запрягиваютъ въ корсеты съ железными или усовыми пластинками; не обращая вниманія на вредное вліяніе ихъ на пишательность, кровообращеніе и на всѣ органы юнаго, слабаго тѣла. Эшаго еще мало: ихъ кроютъ, равно какъ и плашья, такъ что они вредятъ свободному дыханію и движенію, плечи большею частію раскрыты, а руки связаны такъ,

что едва могутъ быть подняты горизонтально вверхъ. Отсюда происходятъ плоскость груди и другія неправильности сихъ частей. Давленіе на бедра имѣетъ не менѣе вредныя послѣдствія; къ тому же должно замѣнить, что женщины большею частію страдаютъ слабостію въ верхней части шѣла, а не въ нижней, потому что послѣдняя у нихъ всегда почти свободна.—

Вообще молодыя дѣвицы, вмѣсто того, чтобы пользоваться часами отдохновенія, для возвращенія силъ, употребленныхъ во время продолжительныхъ умственныхъ трудовъ, жертвуютъ симъ временемъ для вышиванія и тому подобныхъ занятій. Такое отдохновеніе не только не имѣетъ благотворнаго вліянія на ихъ здоровье; но весьма вредно во многихъ отношеніяхъ, шѣло ихъ находится безпрестанно въ наклонномъ положеніи; послѣдствіемъ того бываютъ не только боль въ груди и другія хроническія болѣзни, но даже неправильное сложеніе шѣла, которое въ большей или меньшей степени, мы видимъ, случается,

у нѣкоторыхъ женщинъ и нашего времени.

Если, по примѣру Лондонскихъ, Парижскихъ и другихъ общественныхъ заведеній, пользующихся заслуженнымъ уваженіемъ, я совѣщовалъ бы заниматья Каллиспинією или Гимнастическими упражненіями, какъ имѣющими благотѣтельное вліяніе на судьбу молодыхъ дѣвиць, то я не разумѣю подъ эсимъ, чшобъ онѣ предавались шумнымъ играмъ мальчиковъ или сильнымъ движеніямъ, могущимъ повредить ихъ прекраснымъ свойствамъ; эшо было бы также нелѣпо, какъ желать сообщить грубой крестьянкѣ нѣжность и чувствительность хорошо образованной свѣтской дамы; нѣшъ, я желаю только упрочить благополучіе молодой дѣвицы цвѣтущимъ здоровьемъ, свободнымъ и легкимъ движеніемъ, силами, достаточными для опвращенія излишней изнѣженности, не вредя въ то же время ея деликатности, не лишая ее того воспитания, кошорое необходимо для приготовления къ лучшему кругу и не опнимая

опшъ нея блестящихъ и нравспвенныхъ качесшвъ, опличающихъ хорошее воспитаніе.

Уже съ полвѣка шому назадъ и въ особеноспи въ послѣднее время, Гимнаспика содѣлалась важнѣйшею часпю воспитаніемъ мальчиковъ; но мы гораздо менѣе подвинулись къ совершенспву въ опношеніи къ воспитанію дѣвиць. По видимому въ пенсіонахъ и другихъ женскихъ заведеніяхъ вовсе не помышляюшъ о выгодахъ, могущихъ произойти опшъ Гимнаспическихъ игръ; въ нихъ ничего еще нѣшъ похожаго на Гимнаспику; единспвенныя упражненія, коими занимаюшся воспитанницы, соспо-яшъ въ незначипельныхъ играхъ и движеніяхъ, коимъ позволено предавашся весьма умѣренно. По общепринятому мнѣнію, для хорошо воспитанной дѣвицы, доспапочно получишъ образованіе умспвенное и нравспвенное, приспойное обращеніе, умѣшъ пѣшъ, шанцовашъ и вышивашъ; если же она блѣдна, слаба и подвержена болѣзнямъ, шо эшо собспвенно приписываюшъ ея сложенію шѣла; говоряшъ, что она не имѣешъ

силъ и здоровья, но за то какъ она умна! какъ учена! а между тѣмъ не обращающъ вниманіе на то, что она должна исполнять обязанности женщины, матери, что она подвергнется жестокимъ спраданіямъ и что тогда ни какія умственныя качества, ни какія достоинства не въ состояніи дать ей сколько силъ, чтобы счастливо миновать ужаснѣйшую эпоху въ жизни для женщины, коей физическое состояніе не совершенно развито. — Хотя сидячая жизнь и спокойныя занятія совершенно сообразны съ характеромъ молодыхъ дѣвицъ, однако не смотря на то, я былъ свидѣтелемъ ихъ непереносимаго ожиданія и невѣроятной радости, при наступленіи Калистиническихъ игръ. Не менѣе достоверно и то, что для дѣвицъ и даже для молодыхъ женщинъ, хотя бы онѣ пользовались совершеннымъ здоровьемъ, никакое занятіе не можетъ быть полезнѣе Калистиническихъ упражненій, которыя въ то же время служатъ имъ источникомъ многихъ удовольствій, тѣмъ болѣе, что къ нимъ можно присое-

дишишь въ удовольствіи пріятнаго общества, если собраніе воспитанницъ многочисленно. —

Можешь бышь мнѣ скажутъ на эшо, что кромѣ сихъ движеній гулянье, танцы, верховая ѣзда и ш. п., дозволенные женщинамъ, суть полезныя и въ то же время пріятныя занятія! я совершенно согласенъ съ эшимъ, но только съ условіемъ обратишь вниманіе на слѣдующія довольно важныя замѣчанія:

1^е, Спрадательное движеніе, производимое прогулкою въ керешъ, не можешь вполне вознаградишь прѣбваній природы для доставленія шѣлу нужныхъ силъ; сверхъ того польза оной зависишь совершенно ошъ состоянія температуры воздуха и погоды; то же самое можно сказашь и о пѣшеходной прогулкѣ, приводящей часши шѣла въ неравное движеніе; ибо ноги двигаются въ то время, какъ шѣло находится почти въ совершенномъ спокойствіи. —

2^е, Танцы полезны для шѣхъ, кто имѣеть здоровое шѣлосложеніе или привыкъ

къ ежедневнымъ движеніямъ, ибо весьма легко производяшъ испарину; но такъ какъ они обыкновенно бываюшъ слишкомъ продолжительны и при томъ приходяшъ обыкновенно въ большихъ собраніяхъ, гдѣ спертый воздухъ и духота препятствуюшъ свободному дыханію, то вмѣсто пользы, производяшъ усшалость, кошорая раздражаешъ чувствительность и бываешъ источникомъ многихъ болѣзней, особенно если шаковое неумѣренное движеніе послѣдовало за продолжительнымъ спокойствіемъ.

3^e, Верховая ѣзда имѣешъ не менѣе благотворительное вліяніе на женщину, одаренную совершеннымъ здоровьемъ; но я не совѣщовалъ бы той, кошорая нѣжна и слаба, подвергашся сильному движенію, коимъ необходимо сопровождается сіе упражненіе, если лошадь не совершенно смирна. При томъ верховая ѣзда всего болѣе способствуетъ наклонности спиннаго хребта; посему она также не только не полезна, но вредна для тѣхъ, у кого силы не совершенно укрѣплены. И такъ многіе весьма

ма справедливо утверждають, что слабость можеть оправить благотельныя послѣдствія упражненій, употребляемыхъ прошивъ оной, если они не расположены сообразно съ различными обстоятельствоми состоянія упражняющагося.

Я почишаю необходимымъ прибавить къ сему, что Калицинія вообще тогда только дѣйствуетъ благошворно, когда упражненія умеренны; ибо сильное и продолжительное безпокойство, вмѣсто укрѣпленія производитъ раздраженіе. Къ тому же упражненія должны бытъ ежедневны. Посему шѣ ошибающагося, копорые полагають, что достаточнo заниматься ими однажды или дважды въ недѣлю; ибо въ такомъ случаѣ они производяшѣ лишь успалость, копорая подобно какъ во время танцованія, содѣйствуетъ лишь къ увеличенію успалости и къ невозвратной ушатѣ здоровья.

Сравнимъ себя съ нашими предками, жившими за нѣсколькo столѣтій до насъ и легко убѣдимся, что люди становящя

и́мъ слабѣе и и́мъ менѣе способными, достойно исполняшь predetermined имъ назначеніе, чѣмъ болѣе они, въ особенности женщины, удаляются отъ всего естественнаго состоянія. Взгляните на усилія, съ коими большая часть женщинъ старается съ тщательностію исполнять всѣ правила, предписываемыя модою и обычаями нашего времени; за всѣ эти пожертвованія онѣ едва вознаграждены минушимъ вниманіемъ мужчинъ, припомъ пустыхъ; ибо человекъ съ умомъ возвышеннымъ и характеромъ твердымъ не позволитъ себѣ прельститься наружнымъ блескомъ; онъ ищетъ душевныхъ качествъ, а не пышныхъ нарядовъ. Пусть достойная арусуга превратитъ свое кокетство и спроситъ къ подраженію обычаямъ времени, въ любовь къ дѣшамъ! пусть считаетъ свое блаженство въ привязанности и уваженіи къ мужу! пусть молодая дѣвица пользуется своимъ могущественнымъ вліяніемъ на наши чувства и поступки, своими достоинствами, своею божественною способностію вну-

шасть въ насъ благоговѣйную къ себѣ любовь для того, чтобы помощью сихъ не священныхъ даровъ природы вдыхашь въ насъ любовь къ опчизнѣ и презрѣніе къ шѣмъ малодушнымъ существамъ, копорья изъ уваженія къ всему чужеспранному, осмѣливающся порицашь все опечеспвенное! тогда религія достойно наградишь ихъ за испоненіе столь священныхъ обязанностей; всеобщее уваженіе усладишь ихъ спаросшь и опдаленное цвѣшущее попомсшво благословишь ихъ память.

Будемъ слѣдовашь модѣ, если эшо уже необходимо; но за чѣмъ же уничшожашь въ собспвенныхъ глазахъ нашихъ? введемъ даже собспвенныя моды, но съ шѣмъ, чтобы нѣкопорья изъ нихъ могли служишь къ уничшоженію недоспашковъ и вреднаго вліянія прежнихъ и чтобы имѣли благороднѣйшую цѣль. Къ числу послѣднихъ можно было бы опнести Калиспинію, коей благодѣшельное вліяніе неоспоримо.

Машери семейспвѣ и наспавницы! вы, копорья посвѣщаете жизнь свою на обра-

зованіє дѣвиць, вникните въ важносць предлагаемыхъ мною испинъ, и если вы убѣждены въ ихъ справедливоспи, то содѣйсвуйте мнѣ въ исполненіи оныхъ; тогда опечесшво останешся вамъ благодарнымъ за образованіє цвѣщущаго, прекраснаго поколѣнія!

КОНЕЦЪ.

