

112.
82.

РБЗОРЪ

КЛАССНЫХЪ ПОМѢЩЕНІЙ ВЪ СЕМЬѢ И ШКОЛѢ,

РѢЧЬ

ПРОИЗНЕСЕННАЯ 18-Ю ДЕКАБРЯ 1876 г.

НА ГОДИЧНОМЪ АКТѢ

КАРЕНСБУРГСКОЙ ГИМНАЗИИ

СТАВШИМЪ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМЪ

И. Б. ГОЛЬЦМАЙЕРОМЪ.

СЪ ПРИЛОЖЕНІЕМЪ

указаній какъ вести въ школахъ „вольныя движенія“
(комнатную гимнастику), при участіи большаго количества
воспитанниковъ.

Переводъ съ нѣмецкаго, подъ Редакціею Е. Зегимеля, Невск. пр. д. № 4.

Изданіе д-ра медицины С. Р. Риттера.

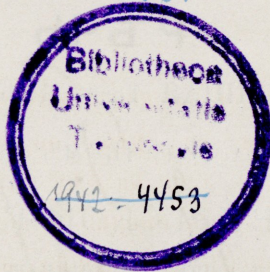
Складъ въ книжномъ магазинѣ:

АВГУСТА ДЕЙВНЕРЪ (бывшій Гессель).

Невскій проспектъ, № 13, уголъ Большой Морской.

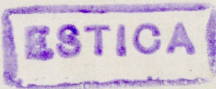
С-ПЕТЕРБУРГЪ
1877.

Est.



7651

Дозволено цензурою. С.-Петербургъ, 3 Мая 1877 года.



A-9334



Въ виду представившейся мнѣ сегодня чести сказать передъ вами, мм. гг., рѣчь по случаю нашего училищнаго торжества, я не нахожу болѣе подходящей темы для разсужденія, какъ именно то обстоятельство, которое обуславливаетъ почти всю основу нашей жизненной задачи, — а именно о школь. Въ настоящемъ случаѣ, понятіе о школь мною берется въ обширнѣйшемъ смыслѣ, въ которомъ подразумѣваются не только класныя помѣщенія зданія, имѣющаго исключительно школьное назначеніе, но и вообще каждое помѣщеніе, гдѣ происходитъ преподаваніе, не исключая и семейной среды.

При этомъ крайне желательно было бы видѣть устраненнымъ то угоренившееся отличіе домашней школы отъ публичной, которое вообще не должно существовать, потому что, прослѣдя со вниманіемъ ходъ развитія школь, мы убѣдимся, что публичная школа составляетъ въ сущности часть семейной среды. Въ виду ошибочнаго понятія объ отношеніи школы къ домашнему быту, который весьма часто ставится въ противоположность къ первой, я нахожу необходимымъ упомянуть вкратцѣ исторію возникновенія школы.

Было время, когда школь не существовало въ томъ видѣ, какъ мы ихъ видимъ теперь. Въ это время, каж-

дый былъ принужденъ пріобрѣтать у себя дома тѣ познанія, которыя ему были необходимы. Познанія эти были весьма ограничены и носили характеръ чисто практической, если же и было что нибудь имѣвшее болѣе возвышенное значеніе, то это были древнія пѣсни и сказанія, передаваемыя устно отцомъ сыну изъ рода въ родъ. Эти пѣсни и сказанія имѣли своимъ содержаніемъ историческія событія и народныя религіозныя повѣрья. Но, по мѣрѣ прогрессивнаго движенія культуры народовъ, увеличивался и кругъ того, чему дѣти должны были быть обучаемы, достигая постепенно до изученія чтенія, письма и т. д., такъ что, для исполненія лежавшаго въ то время на обязанности отца и матери обученія своихъ дѣтей этимъ познаніямъ, у нихъ не хватало не только времени, но и, въ большинствѣ случаевъ, способностей. Поэтому древніе римляне, напр., поручали обученіе дѣтей своимъ рабамъ, или освобожденнымъ невольникамъ, обладавшимъ весьма часто значительнымъ научнымъ образованіемъ. Лишь за сто или болѣе тому назадъ, когда школьное дѣло находилось еще въ крайне слабomъ развитіи, вслѣдствіе того, что въ то время еще не сознавали важности его для государства, въ Германіи, въ большинствѣ случаевъ, примѣнялся при воспитаніи дѣтей способъ найма домашняго учителя или гувернантки, что дѣлается, въ нерѣдкихъ случаяхъ, и до сихъ поръ, въ особенности у насъ въ провинціи. Этому способствуетъ то обстоятельство, что, благодаря существующему расположенію народонаселенія, весьма часто на громадное географическое пространство не имѣется соотвѣтствующей школы и родители не рѣшаются, поэтому, отпускать своихъ дѣтей въ столь юномъ возрастѣ изъ подъ своего крова.

Въ мѣстностяхъ же, гдѣ народонаселеніе гуще, преимущественно въ городахъ, нашли возможность устранить этотъ не дешевый и во многихъ отношеніяхъ неудобный способъ воспитанія юношества. Для этой цѣли устроили помѣстительную, общую для всѣхъ домовъ, комнату, которая въ дѣйствительности должна была принадлежать каждому изъ нихъ въ отдѣльности, и на которую слѣдуетъ смотрѣть, какъ на пристройку ко всякому отдѣльному дому. Въ эту-то комнату отсылаются, въ извѣстные часы дня, дѣти, чтобы они тамъ выучились необходимымъ познаніямъ подъ руководствомъ лица, исключительно для этой цѣли предназначеннаго; это лицо должно располагать, кромѣ времени, и способностями, необходимыми для человѣка, посвятившаго себя специально педагогикѣ, и которыхъ недостаетъ у родителей. И такъ мы имѣемъ въ школѣ часть дома, въ которомъ уже не дѣйствуетъ отецъ семейства, а, вмѣсто его, лицо, которое имъ нанято и вознаграждается за труды или посредствомъ государственныхъ или общественныхъ податей, или непосредственно, платою въ школу наличными деньгами или продуктами своего хозяйства. Такимъ образомъ, выходитъ, что школа составляетъ часть домашняго очага, въ которомъ вмѣсто личности отца фигурируетъ его намѣстникъ, учитель, способствующій тѣлесному, душевному и нравственному развитію его дѣтей. Изъ всего изложеннаго можно вывести рядъ слѣдующихъ заключеній: 1) принятый обычай считать школу какъ нѣчто совершенно отдѣльное отъ семьи — положительно ошибоченъ; 2) выясняется необходимость внушенія дѣтямъ уважать учителя и смотрѣть на него, какъ на своего отца, и наконецъ 3) устанавливается необходимое правило, чтобы въ домашнемъ воспитаніи

были соблюдаемы тѣ же правила, которыя приняты въ школь, какъ обусловливаюція нормальное тѣлесное и умственное развитіе дѣтей, ибо при нынѣшнемъ домашнемъ воспитаніи дѣтей организмъ страдаетъ отъ преобладанія умственного напряженія надъ физическимъ развитіемъ.

Настоящій рефератъ имѣетъ цѣлью подвергнуть болѣе подробному анализу упомянутыя мною положенія, т. е. выяснитъ подробнѣе всѣ тѣ важныя приемы устройства школьнаго помѣщенія и способа преподаванія, безъ которыхъ немислимо гармоническое развитіе тѣла, души и характера дѣтей, а, слѣдовательно, недостижимъ и древній идеаль воспитанія юношества — „*mens sana in corpore sano*“.

Родители, желающіе дать своимъ дѣтямъ болѣе обширное образованіе, безъ сомнѣнія, достойны похвалы. Но если это образованіе пріобрѣтается въ ущербъ здоровью дѣтей, то оно достигается цѣною громаднѣйшей ответственности.

Какую, въ самомъ дѣлѣ, можетъ принести человѣку пользу даже самое высокое образованіе, если онъ не способенъ выполнять свою жизненную задачу вслѣдствіе своего болѣзненнаго состоянія? Но какъ часто, однако, приходится усматривать причины тѣлесной немощи въ зрѣлыхъ годахъ единственно въ нерадивомъ соблюденіи простѣйшихъ правилъ, долженствовавшихъ быть соблюдаемыми въ теченіе воспитанія, — внѣшнимъ устройствомъ и порядками школы. Не обязательно ли тѣмъ болѣе въ настоящее время, когда общею воинскою повинностью призываются Высочайшею волею въ ряды войскъ сыновья лицъ, принадлежащихъ ко всѣмъ слоямъ общества, озаботиться дать дѣтямъ, помимо образованія, также и раціональное физическое развитіе, съ цѣлью, чтобы молодые

люди оказались пригодными къ нелегкой службѣ воина, а не являлись подъ знамена своего Государя слабосильными?

Если, съ одной стороны, принять въ соображеніе, что дѣти составляютъ драгоцѣннѣйшее наше сокровище, съ которыми мы имѣемъ тѣснѣйшую связь по рожденію, то, съ другой стороны, становится необъяснимымъ, почему, часто даже въ высшихъ слояхъ общества, родители оставляютъ въ полномъ пренебреженіи физическое развитіе своихъ дѣтей и не обращаютъ никакого вниманія на то, достаточно ли развится мозгъ ребенка для приступленія къ серьезному образованію. Сколько существуетъ родителей, которые никогда не задаютъ себѣ подобнаго вопроса, не смотря на его громадную важность.

Немыслимо ожидать удовлетворительныхъ успѣховъ въ дѣятельности какого либо органа, если другіе органы, содѣйствующіе ему, еще не успѣли созрѣть до извѣстной степени. Въ противномъ случаѣ, приведенные въ напряженіе органы повреждаются и затраченный ими трудъ оказывается бесполезнымъ. Это одинъ изъ непреложныхъ законовъ природы, нарушение которыхъ влечетъ за собой плачевные результаты.

Но прежде чѣмъ принаравливать первоначальное обученіе дѣтей къ ихъ дѣтской натурѣ, слѣдуетъ опредѣлить съ точностью, когда именно органы, необходимые дитяти для ученія, достигнутъ той степени зрѣлости, которая для этой цѣли потребна.

Весь процессъ ученія концентрируется почти исключительно въ мозгу. Наукой доказано, что съ семилѣтнимъ возрастомъ, при нормальномъ развитіи тѣла, мозгъ достигаетъ своего полного и окончательнаго объема. Кроме того, каждый можетъ убѣдиться, что въ этомъ періодѣ

развитія умственная дѣятельность ребенка подвергается измѣненію, т. е. укрѣпляется, выказывая это тѣмъ, что ребенокъ начинаетъ нѣсколько основательно размышлять о нѣкоторыхъ внѣшнихъ явленіяхъ и его вопросы дѣлаются уже не такъ поверхностны. У него является потребность къ болѣе подробному анализу наблюдаемыхъ имъ явленій: ребенокъ начинаетъ выказывать склонность къ болѣе серьезнымъ занятіямъ, удаляясь постепенно отъ дѣтскихъ игръ и забавъ. Если этотъ моментъ послѣдовалъ естественнымъ путемъ, не преждевременно и безъ особеннаго напряженія дѣтскихъ силъ, то, за исключеніемъ дѣтей съ ненормальнымъ состояніемъ здоровья, теперь только настало время для безопаснаго начала ученія. Лишь только теперь созрѣвшіе органы способны къ удовлетворительной и прочной дѣятельности, не притупляя своихъ способностей этой работой. Опытные педагоги не рѣдко указывали на случаи, въ которыхъ дѣти, выказывая своимъ прилежаніемъ и способностями блистательные результаты въ 9 и 10-тилѣтнемъ возрастѣ, на 13 и 14 году умственно ослабѣвали и подвергались физическимъ педугамъ. Причины подобнаго явленія, по наблюденіямъ наставниковъ, объяснялись тѣмъ простымъ фактомъ, что ребенокъ являлся уже обезсиленнымъ ежедневною умственною работою съ 5-тилѣтняго возраста.

При такомъ воспитаніи и преждевременномъ напряженіи ума ребенка тѣмъ рельефнѣе обнаруживаются ихъ грустныя послѣдствія. Неизбѣжные результаты этого вреднаго приѣма тѣ, что подобныя несчастныя, разслабленныя дѣти физически изнуряются и умственно погибаютъ: способность къ ученію надломлена, продуктивная дѣятельность ума, т. е. образованіе самостоятельнаго сужденія

и сила размышления, которая служит единственною основою жизненной самостоятельности, навсегда нарушена. Опасеніе же, высказываемое многими родителями, что при выжиданіи 7-милѣтняго возраста дѣтей до допущенія ихъ къ обученію, сократится тотъ срокъ, который необходимъ на изученіе постоянно расширяющейся программы познаній нынѣшняго вѣка, совершенно неосновательно. Положительно можно сказать, что изъ двухъ, взятыхъ для примѣра, дѣтей одинаковыхъ способностей, одно дитя, начавшее свое ученіе своевременно, навѣрное къ 10 и 11 годамъ перещеголяетъ другаго ребенка, который началъ учиться годами двумя раньше, и это потому, что способности послѣдняго уже успѣли вполне развиться. Не подлежитъ сомнѣнію, что главная причина этого явленія лежитъ въ физическомъ развитіи. Что же касается выигрыша въ умственномъ отношеніи, то опытнѣйшими преподавателями давно уже констатирована та громадная разница, которая обнаруживается въ прогрессивныхъ успѣхахъ своевременно и преждевременно приступившихъ къ наукамъ учениковъ.

Изъ только что мною изложеннаго нисколько не вытекаетъ необходимость, чтобы ребенокъ, до достиженія имъ 7-милѣтняго возраста, не занимался бы предметами ученія; напротивъ, вполне свободно должно допускать нѣкоторую подготовку къ ученію, пріобрѣтаемую играми, однако безъ содѣйствія какихъ либо принудительныхъ мѣръ.

Въ новѣйшее время выработанъ цѣлый рядъ методовъ воспитанія дѣтей въ возрастѣ отъ 5 до 7 лѣтъ, съ цѣлью подготовленія къ обученію путемъ надлежащаго умственнаго развитія.

Нѣтъ сомнѣнія, что будетъ весьма полезно и раціо-

нально, если дитя займется играми изъ буквъ, ариѳметическихъ задачъ и т. д. Подобнымъ же образомъ, т. е. путемъ игры, весьма легко изучаются и начала письма.

При этомъ всего, что имѣетъ характеръ дрессировки или систематическаго толкованія, безусловно слѣдуетъ избѣгать въ отношеніи къ дѣтямъ, не достигшимъ надлежащей зрѣлости; этого требуетъ законъ природы и такъ оно должно быть на самомъ дѣлѣ. Происходить ли это въ дѣйствительности?— вотъ вопросъ, на который едва ли возможно отвѣтить утвердительно. Какъ бы то нибыло необходимо слѣдуетъ предоставить ребенку свободно заниматься играми до конца семилѣтняго возраста, т. е. до того момента, когда ребенокъ, развившись до известной степени физически и умственно, начинаетъ утрачивать склонность къ дѣтскимъ играмъ, проявляя явную потребность къ занятіямъ болѣе серьезнаго характера, нежели тѣ, которыя перестаютъ его удовлетворять, чѣмъ и опредѣляется появленіе у ребенка истиннаго стремленія къ ученію. Съ этого момента и начинается время учебной зрѣлости; если же будетъ приступлено къ ученію однимъ или двумя годами раньше, то несомнѣнно, что это пагубно отразится какъ на физическихъ, такъ и на умственныхъ силахъ ребенка, а поступать такъ въ отношеніи къ дѣтямъ грѣшно.

Обратимся теперь къ класснымъ помѣщеніямъ и рассмотримъ тѣ санитарныя условія, на кототорыя должна обратить особенное вниманіе школьная администрація. Самыми важными условіями въ этомъ отношеніи являются рациональное очищеніе воздуха и соответственное отопленіе. Родителямъ рѣдко извѣстны тѣ неудобства, которыя весьма часто испытываютъ ихъ дѣти въ школахъ. Позволю себѣ привести

примѣръ. Нѣсколько лѣтъ тому назадъ, интеллигентное населеніе г. Дерпта немало было поражено извѣстіемъ, что вслѣдствіе сдѣланнаго санитарною комиссіею осмотра дерптскихъ училищъ, оказалось, что классныя помѣщенія послѣднихъ заключали въ себѣ воздухъ гораздо худшаго качества, нежели воздухъ самыхъ нездоровыхъ и переполненныхъ тюремъ города Дерпта; и этимъ то воздухомъ наполнялись нѣжныя дыхательныя органы дѣтей, посѣщавшихъ школы! Въ такомъ же родѣ проявляются часто недостатки и въ отопленіи. Нѣсколько лѣтъ тому назадъ, здѣсь, въ Аренсбургѣ, я имѣлъ случай посѣщать зимою, по нѣсколько разъ, одну изъ приготовительныхъ школъ для мальчиковъ и дѣвочекъ, въ которой около тридцати дѣтей, преимущественно самаго нѣжнѣйшаго возраста, просиживали по три часа сряду въ помѣщеніи, въ которомъ сырость выступала течью по стѣнамъ, а температура не превышала восьми градусовъ тепла. Что касается вентиляціи классныхъ комнатъ, то позволяю себѣ замѣтить, что способъ единственнаго провѣтриванія ихъ по выходѣ изъ нихъ учениковъ далеко недостаточенъ, тѣмъ болѣе, что классныя занятія происходятъ большею частью безостановочно въ продолженіе нѣсколькихъ часовъ сряду; очищеніе комнатнаго воздуха посредствомъ открытыхъ форточекъ и дверей можетъ быть допускаемо только въ теплое время года и то лишь при безвѣтренной погодѣ. Слѣдовательно, устройство особой вентиляціи есть непремѣнная потребность для каждой классной комнаты. Дѣйствительно, достаточная вентиляція школьныхъ помѣщеній составляетъ наиважнѣйшее условіе въ санитарномъ отношеніи, въ виду общепризнанной важности дыхательнаго процесса относительно физической и умственной жизни

человѣка. Самымъ удобнымъ и во всѣхъ отношеніяхъ соответствующимъ здоровью способомъ возобновленія воздуха признано устройство вентиляціи на высшемъ пунктѣ стѣны, надъ окнами, такъ какъ въ этомъ случаѣ наружный холодный воздухъ соединяется самымъ тѣснымъ и нечувствительнымъ образомъ съ теплымъ воздухомъ комнаты. Само собою понятно, что устройство вентиляторовъ должно быть приспособлено къ легкому и скорому открыванію и закрыванію ихъ во всякое время. При отопленіи классовъ слѣдуетъ соблюдать слѣдующее. Лучшая конструкція печей для школъ есть та, въ которой способность очищенія воздуха соединена, въ совершеннѣйшемъ видѣ, съ возможно равномернымъ распределеніемъ и сохраненіемъ теплоты. Слѣдуетъ обращать особенное вниманіе на то, чтобы въ тѣхъ классныхъ комнатахъ, гдѣ нѣтъ устройства особой вентиляціи, печи содѣйствовали обмѣну негоднаго и несодержащаго болѣе въ себѣ кислорода воздуха на свѣжій извнѣ. Для этой цѣли пригоднѣе всего глиняныя или, такъ называемыя, изразцовыя печи со стѣнками, толщиною около дюйма. Въ продолженіе большей части класснаго времени, въ этихъ печахъ должна производиться топка, непрерывно поддерживающая комнатную температуру между 14 и 15 градусами по Реомюру. Наши климатическія условія требуютъ, чтобы печи устраивались какъ можно объемистѣе, массивнѣе, что не можетъ не препятствовать, однако, непрерывному очищенію воздуха. Впрочемъ, этому недостатку можно помочь, въ нѣкоторомъ степени, открытіемъ по временамъ отдушника.

Желѣзныя печи, по причинѣ ихъ накаливанія, а также неравномѣрнаго и быстраго измѣненія температуры ком-

нать, рѣшительно не пригодны для школь. Ни подь какимъ видомъ также не слѣдуетъ помѣщать дѣтей во время классовъ вблизи печей.

Обратимъ теперь вниманіе на другой пунктъ. Кромѣ уже обсужденной мною значительной воспитательной ошибки—преждевременнаго приступа къ обученію, ни одинъ изъ школьныхъ порядковъ не дѣйствуетъ на дѣтскій организмъ съ такимъ положительнымъ вредомъ, какъ непрерывное сидѣніе дѣтей на своихъ мѣстахъ въ продолженіе многихъ часовъ преподаванія; зло это не щадитъ въ одинаковой степени какъ физическія, такъ и умственные силы дѣтей. Но такъ какъ руководители образованіемъ юношества въ весьма многихъ случаяхъ не обращаютъ вниманія или умышленно игнорируютъ необходимость, чтобы занятія учащихся соотвѣтствовали ихъ способностямъ, то печальнымъ результатомъ этого обстоятельства является то вопіющее зло, что дѣти самаго нѣжнаго возраста просиживаютъ за школьными столами безъ всякаго отдыха отъ четырехъ до пяти часовъ сряду.

Медициною выработано правило, что, согласно нормальной силѣ созрѣваго къ обученію юношества, оказывается положительно вреднымъ дѣтскому тѣлу, до дѣсятилѣтняго возраста, болѣе чѣмъ двухчасовое непрерывное просиживаніе, не говоря уже о чрезмѣрномъ умственномъ напряженіи дѣтей. вмѣстѣ съ тѣмъ, въ дальнѣйшемъ дѣтскомъ возрастѣ максимумъ непрерывнаго сидѣнья не долженъ превышать ни въ какомъ случаѣ трехчасоваго времени. Въ виду этого, руководителямъ школьнаго обученія юношества слѣдуетъ озаботиться о душевномъ и тѣлесномъ благѣ вѣрнныхъ имъ дѣтей и принимать самыя энергическія мѣры къ тому, чтобы при распредѣленіи

ежедневныхъ трудовъ ихъ не были допускаемы непрерывныя и продолжительныя занятія и чтобы на преподаваніе полагалось не болѣе двухъ часовъ. Если же непременно требуется опредѣлить росписаніе уроковъ, вызывающихъ безостановочное сидѣніе болѣе чѣмъ на два часа, то необходимо изыскать и надлежащія мѣры къ устраненію дурныхъ послѣдствій, могущихъ произойти отъ этого. Укажемъ на вредъ, происходящій отъ подобнаго quasi педагогическаго обращенія. Доказано, что вмѣстѣ съ физическимъ ослабленіемъ тѣла, обнаруживается и ослабленіе ума. Слѣдствіемъ того, что дѣтскому корпусу приходится долгое время находится въ одномъ и томъ же сидячемъ положеніи, является часто изуродованіе формъ позвоночнаго столба и таза.

Чтобы избѣжать этого, слѣдуетъ предоставить дѣтямъ возможность какъ можно чаще измѣнять ихъ ситуаціи, въ виду того, что каждая перемѣна въ положеніи корпуса, каждое видоизмѣненіе напряженныхъ мускуловъ, имѣющихъ назначеніе дать имъ новое положеніе дѣятельности, доставляетъ уже само собою отдыхъ корпусу.

Здѣсь считаю необходимымъ поговорить болѣе подробно о классныхъ рекреаціяхъ. Въ школахъ, гдѣ, въ теченіе четырехъ или пятичасовыхъ классныхъ занятій, заведены рекреаціонныя промежутки, продолжающіеся не болѣе десяти или пятнадцати минутъ, они положительно недостаточны для устраненія того вреда, который происходитъ отъ продолжительнаго сидѣнія. Предоставленіе дѣтямъ пользоваться этимъ рекреаціоннымъ временемъ по ихъ произволу весьма часто влечетъ за собою послѣдствія, противоположныя тѣмъ, которыхъ нужно было ожидать. Поэтому, необходимо не только въ школахъ, но и при

домашнемъ воспитаніи установить для дѣтей систематическія движенія главнѣйшими частями тѣла, перерабатывающія анатомически весь организмъ. Кромѣ того, недостаточно, въ продолженіе четырехъ или пятичасоваго преподаванія, одной десяти-минутной рекреаціи, но необходимо еще требуется, чтобы такіе рекреаціонные промежутки были повторяемы. Лишь послѣ подобныхъ освѣжительныхъ остановокъ можно вести продолжительные уроки, могущіе давать во всѣхъ отношеніяхъ плодотворные результаты. Для руководства во время рекреаціоннаго времени необходимыми гимнастическими тѣлодвиженіями дѣтей не требуется назначенія спеціального учителя гимнастики; но при добромъ желаніи и нѣкоторомъ знакомствѣ съ анатоміею человѣческаго тѣла, этимъ дѣломъ можетъ заняться самъ учитель или учительница*).

*) Относительно правильнаго распредѣленія времени уроковъ съ перерывами для отдыха, мнѣ кажется удобнымъ указать на порядокъ, принятый въ Аренбургской гимназіи. Тамъ послѣ полудня установлены только часовые уроки, между тѣмъ какъ масса учебныхъ уроковъ происходитъ въ утренніе часы, отъ 8-ми до часу. Эти уроки прерываются двумя остановками въ 10 и 12 часовъ. Звонокъ къ большимъ перемѣнамъ между уроками дается въ 10 часовъ безъ трехъ минутъ. Воспитанники трехъ младшихъ классовъ собираются ровно въ 10 часовъ въ гимназическій залъ, удовлетворивъ въ теченіе прошедшихъ четырехъ минутъ свои естественныя надобности. Затѣмъ дѣти занимаются въ теченіе четверти часа гимнастикою. Въ это же время воспитанники трехъ старшихъ классовъ свободно отъ занятій время проводятъ (отчасти въ играхъ) на гимназическомъ дворѣ. Въ 12 часовъ повторяется тоже самое, съ тою только разницею, что въ это время четыре старшихъ класса занимаются гимнастикою, а воспитанники трехъ младшихъ классовъ рѣзвятся на дворѣ. Въ 9 же и 10 часовъ бываютъ краткія перемѣны, продолжающіяся не болѣе 5 или 10 минутъ, во время которыхъ хотя дѣти и остаются сидѣть на своихъ мѣстахъ, но имъ предоставляется право свободнаго движенія. При этомъ часто встрѣчается, что въ двухъ младшихъ классахъ (т. е. смотря по необходимости; напримѣръ: послѣ утомительнаго письма) дѣтей заставляютъ вставать и производить легкія тѣлодвиженія, вліяющія на мускулы груди, рукъ и плечъ. Этотъ перерывъ

Перейдемъ къ другому существенному вопросу. Самымъ необходимымъ въ гигиеническомъ отношеніи условіемъ при физическомъ развитіи учениковъ служить существованіе спинокъ у школьныхъ скамей. Весьма часто предполагали, что отсутствіе спинокъ у школьныхъ скамей отниметь у дѣтей возможность приучиться къ небрежнымъ и неучтивымъ позамъ. На сколько эта мѣра ошибочна, доказывается неопровержимымъ опытомъ, что даже самый развитый въ физическомъ отношеніи мужчина, не смотря на всю его силу воли, не въ состояніи просидѣть свободно нѣсколько часовъ сряду на вытяжку, не возвращаясь хотя на мгновеніе къ естественному положенію и не перемѣняя своей ситуаціи. Слѣдовательно, было бы непростительно примѣнять это требованіе относительно нѣжнаго корпуса ребенка. Если же подобное требованіе поддерживается, что оно послужитъ источникомъ вреднѣйшихъ послѣдствій для дѣтскаго организма. По прошествіи извѣстнаго времени является истощеніе тѣхъ силъ, которыя не допускаютъ усталости, и спина неизбежно ослабѣваетъ; учитель же приказываетъ ученику сидѣть прямо; послѣдній усиливается удовлетворить его требованіе, но чрезъ нѣсколько мгновеній природа беретъ свои права, отрицать которыя невозможно. Встрѣчаются неблагоприятные воспитатели юношества, прибѣгающіе въ такихъ случаяхъ къ принудительнымъ мѣрамъ: ребенокъ долженъ дѣлать то, чего не можетъ исполнить, по своей природѣ, даже самый сильный мужчина. Не смѣя

нѣсколько не помѣшаетъ ученію; напротивъ, онъ вполне послужитъ къ его оживленію и затраченная на это минута съ избыткомъ вознаграждается возобновленіемъ энергіи умственныхъ и тѣлесныхъ способностей.

ослушаться приказанія сидѣть прямо, онъ ищетъ иныхъ точекъ опоры, которыя вредятъ тѣлу и источникомъ которыхъ является разстройство организма, остающееся неизлѣчимымъ во всю послѣдующую жизнь. Признаки разстройства организма, происходящаго отъ неправильнаго положенія корпуса во время сидѣнія дѣтей, обнаруживаются обыкновенно въ искривленіи позвоночнаго столба, костей таза и груди и въ неспособности отправления органовъ груди и живота.

Если бы неправильное положеніе корпуса встрѣчалось въ единичныхъ случаяхъ или весьма рѣдко, то можно было бы утѣшать себя тѣмъ, что при иномъ положеніи и движеніи тѣла внѣ школы, этотъ недостатокъ уравнивается; но принимая въ расчетъ, что тамъ, гдѣ практикуется вредный способъ принужденія дѣтей сидѣть безъ точки опоры для спины, повторяющійся ежедневно въ продолженіе нѣсколькихъ часовъ, то легко можно придти къ убѣжденію, что въ такомъ случаѣ уже невозможно пріискать противодѣйствующихъ мѣръ, могущихъ парализировать разрушительное вліяніе этого недостатка на организмъ.

Слѣдовательно, устраненіемъ спинокъ у школьныхъ скамей не только не успѣли избѣгнуть зла, котораго не желали, но даже способствовали ему, скажу болѣе—насильственно создали его. Само собою разумѣется, что если взглянуть на дѣло съ другой точки зрѣнія, то и въ этомъ случаѣ окажется, что и существованіе спинокъ можетъ послужить также поводомъ къ неприличной позиціи корпуса; но тогда наставникъ долженъ обращать особенное вниманіе на правильное и полезное ихъ примѣненіе.

Въ этомъ отношеніи наставникъ обязанъ давать постоянныя разумныя указанія. Такъ какъ дѣти нигдѣ кромѣ школы не принуждены пребывать продолжительное время въ сидячемъ положеніи, то тамъ-то въ особенности и должно быть обращено вниманіе на то, чтобы дѣти привыкали придавать своей спинѣ прямое положеніе. Чтобы достигнуть возможности, безъ вреда для позвоночнаго столба, просиживать ребенку въ одномъ положеніи, учитель обязанъ назначать во время перемѣнъ или въ иное время, когда это окажется возможнымъ, опыты правильнаго пользованія скамеечными спинками, съ цѣлью пріучить дѣтей держаться въ болѣе правильномъ положеніи. Поэтому, желательно, чтобы на этотъ предметъ посвящалось по нѣсколько минутъ въ срединѣ каждаго часа уроковъ.

Предоставляя дѣтямъ этотъ отдыхъ, оказывается возможнымъ потребовать отъ нихъ, во время свободнаго просиживанія, постояннаго прямаго положенія тѣла, чего они, однако, не въ состояніи исполнить въ противномъ случаѣ. вмѣстѣ съ тѣмъ, изъ этого также извлекается немаловажная польза въ цѣляхъ преподаванія, потому что, благодаря тѣсной связи между умомъ и тѣломъ, неправильное положеніе корпуса вліяетъ и на такое же положеніе ума.

Не менѣе важно въ физическомъ развитіи дѣтей снабженіе школьныхъ столовъ досками для упора ногъ, приспособленныхъ на такомъ разстояніи отъ пола, чтобы во время опоры о нихъ ногами, икры дѣтей были вполнѣ расположены на сидѣніи. Дѣтямъ весьма трудно сохранять требуемое отъ нихъ продолжительное держаніе въ прямомъ положеніи спины, если ноги не имѣютъ точки

опоры; въ противоположномъ случаѣ произойдетъ неправильная циркуляція кровообращенія и вызовется утомительное обремененіе нервовъ, что опять таки вызоветъ, при подобномъ недостаточномъ устройствѣ, послѣдствія всеобщаго изнуренія тѣла и, вмѣстѣ съ тѣмъ, ослабленіе ума *).

Разсмотрѣвъ два весьма важныхъ условія, необходимыхъ для правильнаго положенія корпуса во время ученія, а именно спинки скамеекъ и ножныя доски, слѣдуетъ сказать еще нѣсколько пояснительныхъ словъ о положеніи корпуса, необходимомъ для учащагося юношества во время преподаванія, какъ непремѣнномъ условіи рациональнаго образованія дѣтей, съ цѣлью развитія дѣтскаго ума не въ ущербъ ихъ здоровью.

Въ каждой ситуациі, въ которой находится учащійся, пужно обращать вниманіе еще на то, чтобы фронтъ корпуса держался параллельно школьному столу; чтобы плечи были отогнуты назадъ, чѣмъ обусловливается возможность выступленія груди; чтобы подбородокъ не упирался въ грудь, а голова имѣла прямое и, вмѣстѣ съ тѣмъ, поднятое положеніе; чтобы ноги находились въ нѣсколько выдвинутомъ положеніи; чтобы подошвы упирались совершенно плотно о землю и чтобы носки

*) Недавно одинъ десятилѣтній мальчикъ жаловался мнѣ, что при послѣднемъ часѣ уроковъ онъ чувствуетъ себя до того утомленнымъ, что уже не въ состояніи быть внимательнымъ на сколько слѣдуетъ; при этомъ онъ указывалъ на усталость и обмираніе ногъ. Оказалось, что мальчикъ былъ приученъ у себя дома къ скамеечкѣ, которая ставилась ему подъ ноги во время ученія, въ школѣ же ему этого удобства не было предоставлено. Съ устройствомъ при школьныхъ столахъ ножныхъ досокъ, устранилась одновременно и причина вредной какъ для тѣла, такъ и для ума усталости дѣтей.

ступней были направлены нѣсколько наружу, а не были бы обращены, какъ это часто бываетъ, во внутрь.

Во всякомъ случаѣ не слѣдуетъ полагать, что такое положеніе корпуса, которое вмѣняется ученику въ обязанность какъ правило, могло бы быть принято за истязаніе или педантизмъ: ученикъ весьма скоро привыкаетъ къ этому положенію, и оно не можетъ тяготить его, если только ему будетъ предоставлено отдохновеніе, о которомъ сказано выше. Приписать это педантизму можно было бы только въ такомъ случаѣ, если бы ученику воспрещалось всякое движеніе, которое въ нѣкоторыхъ случаяхъ становится необходимою потребностью и которое измѣняло бы, такъ сказать, его основную позу. Безъ всякаго напоминанія, онъ въ скоромъ времени опять приметъ то положеніе, которое уже разъ сдѣлалось его привычкой. Между тѣмъ, учитель можетъ извлечь изъ этого ту большую пользу, что не будетъ уже болѣе поставленъ въ необходимость напоминать ученику о порядкѣ, или о томъ, что онъ держитъ себя неправильно, на что, конечно, необходимо лишнее время, которое пропадаетъ въ иныхъ случаяхъ почти непроизводительно.

Каждый опытный учитель очень хорошо знаетъ, что между духовною и физическою стороною человѣческаго организма существуетъ полнѣйшее взаимодѣйствіе, и по этому нормальное положеніе тѣла должно вести за собою серьезное и здоровое мышленіе ученика.

Но такъ какъ письменныя занятія и тому подобныя упражненія обыкновенно занимаютъ большую часть учебнаго времени, и притомъ болѣе всего требуютъ такого положенія, которое можетъ вредно отозваться на развитіи юнаго организма, то становится обязательнымъ обра-

тить особенное вниманіе на это обстоятельство. Недостатки, которые весьма часто и легко порождаются отъ неправильнаго сидѣнія при письменныхъ занятіяхъ и которые впоследствии съ трудомъ поддаются искорененію, являются тѣмъ болѣе серьезными по своимъ послѣдствіямъ, что источникъ ихъ постоянно поддерживается. Стоитъ только заглянуть въ классъ, въ которомъ занимаются письменными упражненіями, и мы тотчасъ же замѣтимъ разныя отступленія отъ нормальнаго держанія корпуса, которыя можно раздѣлить на три неправильныя положенія, а именно: кривое сидѣніе, сидѣніе съ грудью, примыкающею къ письменному столу, и сидѣніе съ выдающеюся впередъ головою и верхнею частью корпуса. При кривомъ сидѣніи, только одна рука помѣщается на столѣ, другая же находится въ отвѣсномъ положеніи, съ чѣмъ, конечно, сопряжено болѣе или менѣе неправильное положеніе туловища: одно плечо поднято выше другаго, а спинальная кость изогнута въ направленіи подпертой стороны корпуса. Медициной доказано, что большинство недостатковъ въ сложеніи спинной кости происходитъ единственно отъ этой причины. Не менѣе пагубно сидѣніе за письменнымъ столомъ, съ грудью, примыкающею къ столу. Въ этомъ положеніи колебаніе передней части груди, являющееся при каждомъ дыханіи, удерживается насильственно, вслѣдствіе чего, свободное расширеніе легкихъ не можетъ соответствовать естественной потребности, и процессъ дыханія, такимъ образомъ, встрѣчаетъ препятствія. Пространство, необходимое для воздуха, уменьшается и онъ дѣлается не вполне доступнымъ дыхательнымъ органамъ, а легкія принимаютъ слишкомъ мало кислорода и выдѣляютъ столь же мало

углекислоты; вслѣдствіе чего, мы, обыкновенно, безсознательно вдыхаемъ, послѣ долгаго сидѣнія, большую массу воздуха. Подобная дурная привычка всегда задерживаетъ развитіе груди, нерѣдко искажаетъ грудную кость, порождаетъ неправильности въ ребрахъ и, наконецъ, проявляетъ наклонность къ весьма важнымъ болѣзнямъ внутреннихъ грудныхъ органовъ. Относительно сидѣнія съ слишкомъ перегнутою верхнею частью корпуса, должно еще замѣтить, что оно имѣетъ еще болѣе вредныя послѣдствія, чѣмъ слишкомъ долгое сидѣніе за письменнымъ столомъ; желудочныя части приподнимаются въ направленіи къ грудобрюшной перегородкѣ, вслѣдствіе чего суживается грудное пространство. Всякое перемѣщеніе грудобрюшной преграды способствуетъ передвиженію сердца лѣвѣе, результатомъ чего являются препятствія для испражненія и для свободнаго вращенія крови, а, вмѣстѣ съ тѣмъ, отъ этого происходитъ слабость зрѣнія и близорукость, которыя мы встрѣчаемъ такъ часто въ переходномъ возрастѣ отъ дѣтства къ юношеству.

Само собою разумѣется, что если вышенприведенныя неправильности являются въ совокупности, то результаты этой комбинаціи могутъ быть еще пагубнѣе. Далѣе мы изложимъ правила, соблюденіе которыхъ необходимо для того, чтобы достигнуть правильнаго держанія корпуса за письменнымъ столомъ.

Передняя часть корпуса, т. е. фронтъ корпуса, долженъ всегда находиться въ параллельномъ направленіи съ краями стола, которыя во всякомъ случаѣ должны образовывать прямую линію.

Корпусъ слѣдуетъ держать прямо.

Во избѣжаніе неправильнаго сидѣнія, руки занимаю-

щагося письмомъ, до локтей, должны лежать на столѣ. Эта равномерная подпора корпуса съ обѣихъ сторонъ препятствуетъ плечамъ подниматься и опускаться.

Чтобы не мѣшать свободному вращенію крови, не слѣдуетъ также класть одно колѣно на другое. Ноги должны упираться въ полъ, или покоиться на доскахъ, придѣланныхъ къ столу.

Разстояніе скамейки или стула отъ стола должно быть таково, чтобы высота стола соотвѣтствовала подложечной ямкѣ прямо сидящаго ученика. Въ этомъ разстояніи отъ мѣста сидѣнія до стола, локтямъ предоставляется полная свобода, а, вмѣстѣ съ тѣмъ, является нормальное пространство для зрѣнія. Противъ этаго правила погрѣшаютъ не столько въ школахъ, сколько при обученіи дѣтей въ семейномъ кругу. Слѣдовало бы обратить вниманіе на то, чтобы дѣти, безъ вспомогательныхъ средствъ, ни въ какомъ случаѣ не занимались за столами, предназначенными для взрослыхъ. Тамъ, гдѣ въ этомъ отношеніи не приняты надлежащія мѣры и гдѣ высота столовъ превышаетъ обыкновенную высоту (30"), слѣдуетъ устранить этотъ недостатокъ тѣмъ, чтобы сидѣнія были возвышаемы (напр., подушками и т. п.), соотвѣтственно возрасту и росту дѣтей.

Предметы занятія (тетрадь, аспидная доска и т. д.) должны находиться передъ ученикомъ прямо.

Канторки какого бы то нибыло устройства ни въ какомъ случаѣ не годятся для дѣтей. Но такъ какъ при большемъ количествѣ дѣтей, не смотря даже на строгій надзоръ за тѣмъ, чтобы дѣти держали себя правильно при занятіяхъ, невозможно требовать отъ дѣтей, чтобы они въ одно и то же время обращали вниманіе

на свою работу и, вмѣстѣ съ тѣмъ, держали себя правильно. Для этой цѣли придуманъ особаго рода механизмъ, подъ названіемъ «прямодержатель» (Geradhalter)*), служащій для контролированія правильного держанія корпуса учениками во время занятій.

Употребленіе этого аппарата заключается въ слѣдующемъ: сперва опредѣляютъ вышину сидѣнія ребенка; потомъ, посредствомъ винта (регулятора), устанавливаютъ поперечную палочку прямодержателя, такимъ образомъ, чтобы вышина ея приходилась къ плечамъ упражняющагося въ письмѣ ученика, т. е. проходила бы чрезъ ключицы и переднія плечевыя кости; такимъ образомъ устраняется всякая неправильность въ положеніи корпуса.

Такъ какъ предметъ занятія бываетъ слишкомъ удаленъ отъ зрѣнія, то для близорукихъ дѣтей слѣдовало бы устроить такъ, чтобы предметъ занятія находился на такой наклонной плоскости**), которая могла бы быть приподнимаема и приближаема къ глазамъ, пока предметъ окончательно не будетъ доступенъ зрѣнію.

*) „Прямодержатель“ прикрепляется къ столу посредствомъ находящихся на его нижнемъ концѣ тисковъ, которые привинчиваются къ краю стола; къ тискамъ прицѣплена вертикальная желѣзная палка, къ верхнему концу которой, немного отогнутому отъ стола, прицѣплена перпендикулярная круглая палочка, въ направленіи, параллельномъ столу. Приборъ этотъ по желанію можно поднимать или опускать съ помощью регулятора или винта, вдѣланнаго въ тиски. Хотя приборъ этотъ сдѣланъ изобрѣтателемъ изъ желѣза, но его можно также съ одинаковою пользою изготовлять изъ дерева, какъ это мнѣ хорошо извѣстно по опыту. (См. рисунокъ въ приложеніи).

**) Для этой цѣли лучше всего устроить небольшой подвижной пультъ, который съ возрастающимъ укрѣпленіемъ зрѣнія можно мало по малу удалять на соответствующее разстояніе.

Послѣ непрерывнаго пользованія такимъ приспособленіемъ въ теченіе полугода и не болѣе года, можно ручаться, что прямое держаніе корпуса обратится въ привычку.

Другое существенно важное обстоятельство при воспитаніи дѣтей, о которомъ мы должны упомянуть, заключается въ уходѣ за глазами и въ сбереженіи зрѣнія, которое является однимъ изъ самыхъ важныхъ и необходимыхъ для человѣка внѣшнихъ чувствъ.

Приведу главнѣйшія условія, соблюденіе которыхъ необходимо при уходѣ за органомъ зрѣнія, конечно, имѣя въ виду существующіе порядки школы, и укажу на причины, вліяющія на ослабленіе зрѣнія, которыхъ тщательно слѣдуетъ избѣгать.

Не слѣдуетъ допускать, чтобы на глаза падалъ слишкомъ яркій ослѣпительный свѣтъ, какъ это обыкновенно бываетъ, когда мы глядимъ на солнце, въ огонь, на поверхность моря, освѣщеннаго сильнымъ блескомъ дневнаго свѣтила, на снѣжныя пространства, освѣщенные солнцемъ и вообще на ярко освѣщенные предметы, какъ, напримѣръ, на бѣлую бумагу, бѣлое шитье и т. д.

Не менѣе опасенъ каждый внезапный переходъ отъ темноты къ свѣту и наоборотъ. Въ школахъ болѣе всего должно слѣдить за тѣмъ, чтобы предметъ занятія находился въ надлежащемъ разстояніи отъ глазъ.

При нормальномъ состояніи глазъ, предметъ занятія находится на разстояніи отъ 12 до 18 дюймовъ, и на этомъ разстояніи слѣдуетъ держать предметъ, которымъ мы занимаемся. Въ случаѣ несоблюденія этого правила, безъ причинъ, обусловливаемыхъ качествомъ глазъ, зрѣніе по прошествіи нѣкотораго времени окончательно ослабѣваетъ.

Главнымъ образомъ, должно избѣгать всякаго напряженія глазъ въ сумеркахъ.

Не менѣе вредное вліяніе на глаза имѣеть всякое колебаніе предмета, которымъ занято зрѣніе; потому что глазъ въ такомъ случаѣ постоянно долженъ искать точки зрѣнія и, дѣлая подобныя усилія, утомляется. Это бываетъ при чтеніи, во время ходьбы или ѣзды, въ особенности на желѣзныхъ дорогахъ.

Если же мы желаемъ сберечь наше зрѣніе, то не должны напрягать его чрезмѣрно, а слѣдуетъ предоставлять глазамъ время для отдыха. Подобный отдыхъ заключается уже въ переходѣ отъ разсматриванія предметовъ близкихъ къ разсматриванію предметовъ болѣе или менѣе отдаленныхъ, если только въ обоихъ случаяхъ означенные предметы освѣщены въ нормальной степени. Но такъ какъ перемѣны въ состояніи глазъ не могутъ быть наблюдаемы посторонними лицами, то необходимо, чтобы дѣтямъ было внушено самимъ слѣдить за этими перемѣнами, т. е. чтобы они сами наблюдали за всякимъ ощущеніемъ боли, происходящимъ какъ отъ усталости, такъ и чрезмѣрнаго напряженія глазъ. Въ послѣднемъ случаѣ компрессъ изъ не слишкомъ холодной воды дѣйствуетъ весьма благотворно при жгучей и острой боли отъ напряженія. Укрѣпляющимъ, а также способствующимъ изощренію зрительной способности средствомъ можетъ служить частое упражненіе зрѣнія въ разсматриваніи предметовъ, находящихся на не слишкомъ освѣщенной плоскости зеленого цвѣта, причѣмъ глаза должны быть устремляемы на такіе предметы, которые находятся на самой отдаленной границѣ зрѣнія, т. е. необходимо смотрѣть черезъ поля и нивы, на отдѣльно стояція де-

ревья, кустарники, кровли башень, на животныхъ и людей, двигающихся въ различныхъ направлєніяхъ. Такое же благотворное дѣйствіе оказываетъ на укрѣпленіе зрѣнія внимательное разсматриваніе мелкихъ предметовъ, каковы: раковины, листья, ягоды, птичьи яйца и т. п.

Наконецъ, слѣдуетъ указать еще на слѣдующую ошибку, допускаемую родителями, а именно: большинство родителей, избирая поприще дѣятельности для своихъ дѣтей, не обращаютъ ни малѣйшаго вниманія на столь важный органъ, какъ органъ зрѣнія. Затѣмъ уже отъ попеченія воспитателей зависитъ какъ поступить въ отношеніи ухода за дѣтскими глазами и развитія ихъ зрительной способности.

При школьныхъ занятіяхъ учениковъ слѣдуетъ постоянно наблюдать, чтобы дѣти легкомысленнымъ образомъ не вредили своему зрѣнію, напр., пристращаясь къ слишкомъ мелкому письму, такъ какъ отъ крайне сильнаго приближенія бумаги къ глазамъ зрѣніе неминуемо притупляется.

Позвольте мнѣ коснуться также еще одного важнаго обстоятельства. Благодаря нашему современному общественному развитію, выработалось убѣжденіе, что наше существованіе связано исключительно съ существованіемъ дома, который, такимъ образомъ, является помѣхою въ нашемъ прямомъ общеніи съ природою.

Но намъ не слѣдовало бы забывать, что человѣческая натура, удаляясь отъ природы, находится въ положеніи дитяти, оставляющаго свою мать, между тѣмъ какъ человѣкъ неразрывно связанъ съ природою и составляетъ ея часть. Почему называемъ мы природу — матерью? Потому, что мы принадлежимъ ей, какъ всѣ остальные творенія, и наше существованіе зависитъ единственно

отъ ея заботъ и благодѣяній. Какъ бы человекъ ни удался отъ матери-природы, благодаря возрастающему прогрессу и созданной имъ самимъ культуры, не признавая болѣе природу своею воспитательницею и кормилицей, но все же еще не совсѣмъ изгладились слѣды тѣхъ первоначальныхъ и прямыхъ отношеній, въ которыхъ человекъ находился съ природою въ давно прошедшія времена и которыя въ позднѣйшее время проявляются гораздо болѣе, чѣмъ во времена, близкія къ нашему столѣтію. Еще осталось у всякаго человека непреодолимое стремленіе къ природѣ, подобно тому, какъ дитя чувствуетъ бессознательное влеченіе къ своей матери. Нельзя назвать результатомъ теоретическаго разсужденія потребность въ движеніи на чистомъ воздухѣ, когда весною или лѣтомъ вся природа улыбается намъ, какъ нѣжная мать, призывая насъ къ наслажденію ея щедрыми дарами и мы, какъ послѣ долгой разлуки, не можемъ разстаться съ нею. Я думаю, что это непреодолимое стремленіе къ природѣ чувствуется у тѣхъ людей, въ которыхъ жизнь кипитъ ключемъ, въ особенности послѣ здоровой работы, что нагляднѣе всего свидѣтельствуетъ о той связи, которая существуетъ между человекомъ и природою.

Такое стремленіе одерживаетъ надъ нами верхъ въ особенности въ дѣтскомъ возрастѣ. Ясно, такимъ образомъ, что послѣ долгихъ занятій въ сидячемъ положеніи, нѣтъ болѣе дѣйствительнаго средства отъ утомленія, какъ движеніе на вольномъ воздухѣ, поэтому становится прямою обязанностію не только не мѣшать подобному стремленію дѣтской природы, но даже побуждать ихъ къ тому, чтобы они устремлялись на встрѣчу солнечнымъ лучамъ, въ зеленое поле и въ душистый

лѣсь съ его тайнами, такъ какъ это несомнѣнно приносить пользу какъ душевному, такъ и тѣлесному состоянію ребенка. Болѣе всего соотвѣтствуютъ подобной цѣли частыя прогулки, которыя должны продолжаться до тѣхъ поръ, пока въ дѣтяхъ будетъ замѣчено утомленіе, но не въ такой степени, чтобы оно могло вліять на истощеніе силъ и доводить дѣтей до изнеможенія. Такія прогулки слѣдуетъ предпринимать подъ надзоромъ или руководствомъ самихъ родителей, а для большаго соревнованія — при большемъ числѣ дѣтей (т. е. не менѣе 6—8). Ихъ слѣдуетъ снабдить жестяною коробкою для ботанизованія, въ которой дѣти, въ случаѣ надобности, при дальней прогулкѣ, могли бы держать съѣстные припасы, а на возвратномъ пути — пріобрѣтенные ими экземпляры предметовъ, удостоившихся ихъ вниманія. Всякая прогулка такого рода должна предприниматься съ извѣстною цѣлію, такъ, напримѣръ: для собиранія колосьевъ, для различенія разныхъ хлѣбныхъ растеній, причемъ дѣтямъ поручается собрать нѣкоторыя растенія, находящіяся въ это время въ цвѣту, или требуется отъ нихъ, чтобы они, по голосу и по полету птицъ, пріучались ихъ различать и узнавать. Необходимо также требовать отъ дѣтей, чтобы они различали разныя фруктовыя и лѣсныя деревья, руководясь своимъ собственнымъ соображеніемъ или по отличительнымъ признакамъ и т. д. Обратите вниманіе ихъ на особенности почвы при собираніи минераловъ, на метеорологическія явленія, образованіе облаковъ, тумановъ и т. д. Заставляйте дѣтей узнавать въ нѣкоторомъ разстояніи группы деревьевъ или предметы, не вполне доступныя зрѣнію; заставляйте ихъ различать разстояніе одного предмета отъ другаго, или просто опредѣлять

разстояніе извѣстнаго предмета, находящагося въ нѣкоторомъ отдаленіи отъ того мѣста, на которомъ вы находитесь. Дѣти вмѣстѣ съ вами охотно займутся рѣшеніемъ этихъ задачъ. Само собою разумѣется, что подобныя задачи дѣйствительно должны быть разрѣшены, ибо въ этомъ заключается вся прелесть для дѣтей, которыя, радуясь тому, что они разрѣшили задачу, снова постараются выказать себя передъ товарищами.

Кромѣ того, мужество и сила воли дѣтей при такихъ прогулкахъ не только могутъ быть подвергнуты разнымъ испытаніямъ, но и развиты еще въ большой степени. Такъ, напримѣръ, услышавъ какой либо шумъ въ лѣсу, можно заставить дѣтей идти впередъ по этому направленію, слѣдя за ними въ нѣкоторомъ разстояніи; если же двѣ дороги ведутъ къ одной и той же цѣли, т. е. къ одному и тому же мѣсту, то предоставьте болѣе взрослымъ дѣтямъ идти по одной изъ этихъ дорогъ самими; поручите имъ преодолевать различныя затрудненія, какъ, напр.: ямы, заборы, лужи и т. д., въ чемъ дѣти должны проявить ловкость и находчивость. Позвольте имъ, если пространство, проходимое вами, это допустить, добѣжать въ запуски до мѣста назначенія, или заставьте ихъ въ промежуткахъ прогулки бѣгать, но только такимъ образомъ, чтобы при этомъ соблюдалось ровное и спокойное движеніе, безъ всякаго вреда для дыханія.

Прогулки, устраиваемыя такимъ образомъ, доставляютъ дѣтямъ разнообразныя поощренія, освѣжаютъ и питаютъ ихъ духъ, развиваютъ ихъ и даютъ тѣлу ихъ надлежащій закалъ, усиливаютъ ихъ энергію и доставляютъ имъ множество разнородныхъ удовольствій. Предпринимайте такія прогулки, хотя бы только для того,

чтобы убѣдиться въ томъ, съ какою благодарностію дѣти примуть подобныя предложенія и съ какою радостию будутъ ожидать всякой новой прогулки.

Наконецъ, относительно развитія и освѣженія тѣла, можно рекомендовать дѣтямъ разныя игры на вольномъ воздухѣ, какъ, напримѣръ: ходьбу на ходуляхъ, бѣганье на конькахъ, плаваніе и т. д. Хотя подобныя тѣлесныя упражненія относятся къ домашнему воспитанію, но все же я не могу умолчать о важности послѣдняго упражненія, т. е. плаванія. Важность плаванія для здоровья до сихъ поръ еще не была признана надлежащимъ образомъ. Нѣтъ движенія, которое могло бы парализовать въ такой степени пагубныхъ послѣдствій, истекающихъ отъ долгаго сидѣнія, какъ плаваніе. Какъ уже было сказано выше, отъ долгаго сидѣнія нижнія части живота приподнимаются, а грудные органы, сердце и легкія находятся въ сильномъ стѣсненіи, отъ чего дѣйствіе дыханія усложняется. Посредствомъ плаванія, напротивъ, дыханіе развивается въ высшей степени и приводится въ равновѣсіе съ прочими движеніями мускуловъ.

Во главѣ всѣхъ упомянутыхъ упражненій стоитъ гимнастика, тѣмъ болѣе, что упражненіе ею можетъ производиться во всякое время года и при всякой погодѣ. Доказывать необходимость гимнастики для юношества въ наше время едва ли нужно, потому что мы уже давно пришли къ убѣжденію въ ея необходимости. Сверхъ того, въ настоящее время гимнастика почти во всѣхъ школахъ причисляется къ обязательнымъ предметамъ занятій, и, въ самомъ дѣлѣ, никакія средства не приводятъ къ желаемому результату такъ легко и въ столь непродолжительномъ времени, какъ гимнастика. Но при

двухъ урокахъ въ теченіе недѣли, назначенныхъ для гимнастики со снарядами, во всякомъ случаѣ не слѣдовало бы оставлять во время ежедневныхъ рекреаций вышеупомянутыхъ систематическихъ упражненій, а сверхъ того, въ программу гимнастическихъ уроковъ должна войти не только гимнастика со снарядами, но и вольныя движенія (безъ снарядовъ), а равно и такъ называемыя упражненія въ порядкѣ (*Ordnungsübungen*), которыя были приняты почтеннымъ адъюнктомъ Шписомъ въ число средствъ, заслуживающихъ наибольшаго значенія въ дѣлѣ воспитанія дѣтей.

Кому хоть разъ удалось видѣть эти общія упражненія, вачинающіяся простыми строями и доходящія до искусно расположенныхъ фигуръ, которыя состоятъ изъ рядовъ, подчиняющихся законамъ гармоніи и симметріи, тому сразу станетъ ясно, что изъ этихъ упражненій проистекаетъ огромная польза не только для физическаго, но и для умственнаго развитія учениковъ. Укажу на выдающіеся результаты этихъ упражненій; сосредоточенность и напряженное вниманіе, съ которыми дѣти должны слѣдить за командой; чувство порядка и зависимости другъ отъ друга и сознаніе, что малѣйшая небрежность и разсѣянность одного сбиваютъ съ толку всю массу; соблюденіе эстетики, нарушеніе которой малѣйшимъ неизящнымъ движеніемъ рѣзко выдѣляется изъ общей гармоніи и поднимаетъ на смѣхъ виноватаго; сознаніе необходимости приноравливаться и подчиняться порядку, результатомъ чего является чувство общности, глубоко вкореняющееся въ сознаніи дѣтей; въ особенности же умѣнье ясно и быстро схватить смыслъ выраженій, развивающееся въ ученикѣ, вслѣдствіе безпрерывнаго и сознательнаго примѣненія на

практикѣ движеній вправо и влѣво, понятій о тактѣ, пространствѣ и т. п. — всѣ эти результаты имѣютъ огромную важность въ дѣлѣ педагогики, потому что, благодаря имъ, эти упражненія становятся сначала отличной подготовительной школой для умственного развитія, а впослѣдствіи они освѣжаютъ и обновляютъ способности ребенка и придаютъ ему новую силу для умственныхъ занятій. Задача же общаго преподаванія заключается не въ томъ, чтобы воспитать слабыхъ и болѣзненныхъ созданій, изнемогающихъ подъ тяжестью мертваго знанія, но въ томъ, чтобы образовать юношей свѣжихъ, здоровыхъ умомъ и тѣломъ и одушевленныхъ чувствомъ внутренней силы. Если это заключеніе, въ чемъ вѣроятно никто не сомнѣвается, составляетъ задачу нашихъ современныхъ гимназій, то имъ, разумѣется, необходимо располагать и всѣми средствами, необходимыми для достиженія этой цѣли.

Прежде всего надо дать молодымъ людямъ возможность освѣжить подходящими движеніями, подъ руководствомъ опытнаго учителя гимнастики, свои физическія силы, утомленныя продолжительнымъ ученіемъ и, такимъ образомъ, придать имъ бодрость и энергію, необходимыя для новыхъ усилій. Считаю лишнимъ упоминать, что наши школы еще весьма далеки отъ того, чтобы находиться въ этомъ счастливомъ положеніи; это намъ всѣмъ, къ сожалѣнію, слишкомъ хорошо извѣстно. Но я не могу не выразить горячаго желанія, чтобы нашимъ школамъ поскорѣе удалось обзавестись плацомъ или помещеніемъ для гимнастическихъ упражненій. Вотъ что, именно, необходимо для умственного и физическаго развитія дѣтей. Да послужатъ эти учрежденія на благо и пользу

нашимъ дѣтямъ; гармонически соединяя развитіе своихъ духовныхъ и физическихъ силъ, они станутъ здоровымъ поколѣніе имъ во всѣхъ отношеніяхъ будутъ способны къ выполнению своей жизненной задачи.



ПРИЛОЖЕНІЕ.

Указанія какъ вести въ школахъ „вольныя движенія“ (комнатную гимнастику), при участіи большаго количества воспитанниковъ.

Въ послѣдующемъ я намѣренъ дать наставленіе тѣмъ школамъ, которыя желаютъ пополнить время отдыха вышеизложеннымъ образомъ, т. е. движеніями тѣла, парализирующими послѣдствія сидѣнія, и полагаю, что это наставленіе дастъ возможность руководить тѣлесными упражненіями и такимъ лицамъ, которыя не усвоили себѣ гимнастики.

При этомъ я слѣдую правиламъ, введеннымъ мною въ Аренбургской гимназій, потому что они, по моему мнѣнію, вполне соотвѣтствуютъ цѣли и не требуютъ времени болѣе, чѣмъ каждая школа можетъ по доброй совѣсти пожертвовать на это благое дѣло. Для исполненія указанныхъ въ нижеслѣдующей таблицѣ движеній необходимо не болѣе 12 минутъ времени, если только они вполне понятны ученикамъ и основательно ими усвоены. Такимъ образомъ, для гимнастики достаточна пауза въ 15 минутъ,

которая въ Аренбургской гимназіи увеличена еще на 3 минуты, предназначающіяся на удовлетвореніе естественныхъ потребностей.

Войдя въ гимнастическую комнату, дѣти тотчасъ же становятся въ основную позицію, т. е. строятся въ линію по росту такъ, чтобы стоящіе одинъ возлѣ другаго слегка соприкасались локтями. По окончаніи сбора, по командѣ „*вниманіе*“ требуется прямая *выправка*. Эта выправка достигается такимъ образомъ: упражняющійся смыкаетъ пятки, разводитъ носки наружу, выпрямляетъ ноги и стоитъ, слегка оттянувъ плечи и вогнувъ хребетъ. Голова держится прямо, такъ, чтобы глаза смотрѣли впередъ въ горизонтальномъ направленіи; руки опускаются и примыкаются къ корпусу, но безъ натяжки. Теперь первая задача состоитъ въ томъ, чтобы придать учащимся увѣренность въ своихъ дѣйствіяхъ относительно тѣлодвиженій, а именно въ устраненіи смѣшиванія правой и лѣвой сторонъ. Это достигается легче всего посредствомъ часто повторяемыхъ движеній вправо и влѣво, подниманіемъ правой и лѣвой руки, удареніемъ правой и лѣвой ногою. *Удареніе* означаетъ ударъ ногою о земь, стоя, одинъ разъ. Команда: ударить разъ вправо (влѣво) *бей*; тактъ 1. Это движеніе должно исполняться такъ точно и тихо, чтобы производимый имъ звукъ казался происходящимъ отъ *одного* только лица, хотя бы упражняющихся было и 50 человекъ. Въ этомъ необходимо довести учениковъ до полнѣйшей увѣренности, чтобы впослѣдствіи, при упражненіяхъ, не происходило неприятной сбивчивости и поводовъ къ перерывамъ и поправкамъ, являющихся слѣдствіемъ смѣшиванія правой и лѣвой сторонъ и т. п.

Затѣмъ начинается упражненіе въ *оборотахъ* направо

и налѣво, а именно сперва оборотъ въ $\frac{1}{4}$, потомъ оборотъ въ $\frac{1}{2}$ и, наконецъ, оборотъ въ $\frac{1}{8}$; полный оборотъ слѣдовало бы дѣлать только взрослымъ, такъ какъ для этого необходимо вполне владѣть корпусомъ. Команда для всѣхъ оборотовъ: оборотъ въ $\frac{1}{4}$ и т. д. вправо или влѣво *крутомъ*; тактъ 1. Пятки остаются совершенно сомкнутыми и оборотъ совершается только на однихъ каблукахъ.

Къ первоначальнымъ упражненіямъ принадлежить также *маршировка на мѣстѣ* и *маршировка впередъ*. Слѣдуетъ требовать почти неслышной поступи и совершенно равномернаго такта. Команда: *маршировка на мѣстѣ*, съ лѣвой (правой) ноги, *маршъ*; *маршировка съ лѣвой (правой) ноги, маршъ*. Движеніе оканчивается по командѣ: *стой*. При маршировкѣ впередъ ученики должны дѣлать равномерные шаги, такъ чтобы разстояніе другъ отъ друга не было ни слишкомъ велико, ни чрезчуръ мало. Въ послѣднемъ случаѣ происходитъ суматоха, какъ только приходится возстановлять основную позицію посредствомъ оборота въ $\frac{1}{4}$, вслѣдствіе того, что каждому хочется встать въ линію, между тѣмъ какъ для этого не хватаетъ мѣста.

По достаточномъ обученіи этимъ приготовительнымъ движеніямъ, слѣдуетъ приступить, согласуясь съ имѣющимъ въ распоряженіи мѣстомъ, къ переходу изъ основной позиціи въ такое размѣщеніе, которое дозволяло бы безпрепятственно исполнять предстоящія гимнастическія упражненія, которыя только отчасти удобоисполнимы въ основной позиціи. Прежде всего слѣдуетъ обратить вниманіе на то, чтобы упражняющіеся отстояли одинъ отъ другаго, со всѣхъ сторонъ, *по крайней мѣрѣ* на два шага. Напр., если нужно упражняться 24 ученикамъ на

прямоугольной площади, то подходящее размѣщеніе будетъ такого рода, что на заднемъ планѣ встануть въ рядъ другъ около друга 6 наибольшихъ, передъ ними 6 поменьше, передъ этими 6 еще меньшихъ, а въ переднемъ ряду 6 наименьшихъ, — всѣ непременно отстоя другъ отъ друга по крайней мѣрѣ на 2 шага во всѣ стороны. Въ другомъ случаѣ размѣщеніе потребовало бы можетъ быть 5 рядовъ, по 9 упражняющихся въ каждомъ.

Чтобы перейти теперь изъ основной позиціи въ надлежащее размѣщеніе (приложеніе 1), слѣдуетъ скомандовать оборотъ въ $\frac{1}{4}$, вслѣдствіе котораго всѣ встануть лицомъ къ передовому (самому большому изъ учениковъ), т. е. *позади* него. Затѣмъ пересчитываются всѣ стоящіе въ цѣпи, что дѣлается, смотря потому, слѣдуетъ ли образовать 4, 5, 6 или 8 рядовъ, поочередно отъ 1—4, отъ 1—5, отъ 1—6, отъ 1—8. Чтобы убѣдиться въ томъ, хорошо ли ученики запомнили то число, которое пришлось на каждыя изъ нихъ, стоитъ только скомандовать, первые третьи или осьмые, лѣвую руку *вверхъ*, или правую руку *вверхъ*. Когда ученики знаютъ, что у нихъ спросятъ ихъ цифру, то они уже съ самаго начала основательно ее запоминаютъ, такъ что чрезъ нѣсколько времени становится излишнимъ испытывать этимъ способомъ ихъ вниманіе, безъ котораго, конечно, при подобныхъ размѣщеніяхъ пропадаетъ даромъ много времени. Новое размѣщеніе, примѣрно въ 4 ряда, производится такимъ образомъ, что первые остаются на своемъ мѣстѣ; вторые, третьи и четвертые, сдѣлавъ оборотъ въ $\frac{1}{8}$, идутъ въ этомъ направленіи впередъ, до тѣхъ поръ, пока всѣ они встануть по правую или лѣвую сто-

рону возлѣ перваго, слегка соприкасаясь при этомъ локтями. Движеніе это происходитъ по командѣ: по четыре въ рядъ налѣво (направо) стройся, съ лѣвой (правой) ноги маршъ; все построеніе должно исполниться четырьмя шагами. Разумѣется, четвертому придется брать большіе шаги, чѣмъ второму. При такомъ размѣщеніи построеніе выходитъ двойное, а именно: одинъ за однимъ и одинъ подлѣ другаго. Построеніе одинъ за однимъ называется ротой, одинъ же подлѣ другаго — рядомъ. Строя, такимъ образомъ, 45 учениковъ по пяти въ рядъ, мы получимъ 5 ротъ и 9 рядовъ.

Для дальнѣйшаго объясненія движенія я возьму построеніе по четыре въ рядъ (см. приложение 1, фиг. 2). Разстояніе между отдѣльными рядами составляетъ, при четверныхъ рядахъ, 4 шага. Если позволяетъ мѣсто, то эти первоначальныя разстоянія остаются; въ противномъ же случаѣ ихъ слѣдуетъ уменьшить, дѣлая движеніе впередъ, причемъ первый рядъ остается на мѣстѣ. Команда: разстоянія между рядами на 2 (или 3) шага, движеніемъ влѣво (вправо), съ лѣвой (правой) ноги *маршъ*. Затѣмъ слѣдуетъ оборотъ въ четверть налѣво или направо, и этимъ заключается размѣщеніе, необходимое для начатія гимнастическихъ упражненій. Слѣдуетъ обращать вниманіе на то, чтобы меньшіе ученики стояли впереди и чтобы все размѣщеніе было обращено фронтомъ къ окнамъ, для доставленія легкимъ наибольшаго количества свѣжаго воздуха (объ этомъ будетъ говорить ниже). Для обратнаго перехода изъ этаго размѣщенія въ основную позицію слѣдуетъ исполнять противоположныя движенія, по командѣ

1) Оборотъ въ $\frac{1}{4}$ направо (налѣво) кругомъ;

- 2) Выравнить разстояніе между ротами маршировкой вправо (влѣво);
- 3) Возстановить разстоянія между рядами маршировкой назадъ, съ лѣвой (правой) ноги, *маршъ — стой*;
- 4) Построиться въ одинъ рядъ направо (налѣво), съ лѣвой (правой) ноги, *маршъ*;
- 5) Оборотъ въ $\frac{1}{4}$ налѣво (направо) кругомъ.

Относительно движенія подь № 4 слѣдуетъ замѣтить, что оно происходитъ такимъ образомъ, что вторые, третьи и четвертые дѣлаютъ, въ то время какъ первые стоятъ на мѣстѣ, неполный полуоборотъ направо, если построение вторыхъ, третьихъ и четвертыхъ было съ лѣвой стороны перваго, или тотъ же оборотъ налѣво, если построение было исполнено съ правой стороны перваго. Въ первомъ случаѣ оборотъ дѣлается на правой ногѣ, между тѣмъ какъ лѣвая занесена впередъ; во второмъ случаѣ корпусъ поворачивается на лѣвой ногѣ, въ то время какъ правая ступаетъ впередъ. Четырьмя шагами движеніе должно окончиться; съ четвертымъ шагомъ снова соединяется неполный полуоборотъ налѣво (направо).

Если гимнастическая комната дозволяетъ размѣщеніе съ разстояніемъ только въ 2 шага отъ одного ученика до другаго, то для движеній, исполняемыхъ при *выпрямленныхъ* рукахъ и ногахъ, а также для упражненій, соединенныхъ съ разставленіемъ ногъ, и для движеній 8, 9, 10, 17, 18, 19, 26, 33, 35, 36, 37, необходимо измѣнить вышеупомянутыя размѣщенія, увеличивъ разстоянія почти на половину посредствомъ оборота въ $\frac{1}{8}$ вправо или влѣво (прил. 1, фиг. 3). Въ какую сторону произвести оборотъ, зависитъ отъ того мѣста, которое занимаетъ наименьшій ученикъ, такъ какъ послѣ оборота въ $\frac{1}{8}$ онъ долженъ стоять впереди всѣхъ.

Теперь я приведу отдѣльныя движенія съ возможно подробнымъ объясненіемъ и въ такомъ выборѣ, который, по моему мнѣнію, болѣе всего соотвѣтствуетъ какъ опредѣленному для упражненій времени въ 15 минутъ, такъ и той цѣли, которая имѣется при этомъ въ виду.

1. *Наклоненіе головы* впередъ, назадъ, въ правую и въ лѣвую сторону. При наклоненіи впередъ подбородокъ почти прикасается къ груди; наклонившись назадъ, голова обращена лицомъ кверху; при наклоненіи головы въ сторону ухо дотрогивается до плеча. Послѣ каждаго движенія голова переходитъ обратно въ обыкновенное положеніе. Команда: наклоненіе головы впередъ, назадъ, въ правую и въ лѣвую сторону, *кло-ни* впередъ, назадъ, влѣво, вправо и т. д.
2. *Поворотъ головы* влѣво и вправо. Голова поворачивается такимъ образомъ, чтобы профиль находился, по возможности, прямо надъ осью плеча. Между обоими поворотами голова не переходитъ обратно въ обыкновенное положеніе. Команда: поворотъ головы влѣво и вправо, начинай *вльво*—*вправо*, *вльво*—*вправо* и т. д.
3. *Круженіе головою*. Голова склоняется впередъ и поворачивается въ шейномъ позвонкѣ, оставаясь при томъ въ наклонномъ положеніи, спереди чрезъ одно плечо назадъ, а сзади чрезъ другое плечо опять впередъ; при исполненіи этого движенія маковка головы должна описать полный кругъ. Это упражненіе слѣдуетъ исполнять столько же разъ слѣва вправо, сколько и справа влѣво. Команда: круженіе головою слѣва вправо, *кру-жи*—*стой*; справа влѣво,

кру-жи — стой. Такъ какъ это движеніе должно исполняться совершенно спокойно, то я считаю для каждаго круга 1, 2, 3, 4; только такимъ образомъ и можно сдѣлать исполненіе этого движенія равномернымъ и цѣлесообразнымъ. Кто расположенъ къ головокруженію, тому лучше закрыть глаза во время этого упражненія.

При всѣхъ трехъ движеніяхъ головы нужно обращать вниманіе на то, чтобы голова отнюдь не перекидывалась, но двигалась бы спокойно.

4. *Подниманіе плечъ.* Не опуская головы внизъ, плечи поднимаются возможно высоко, остаются на мгновеніе въ этомъ положеніи и потомъ спокойно опускаются. Команда: подниманіе плечъ, *вверхъ:* 1—2, 1—2 и т. д., причемъ тактъ 1 означаетъ опусканіе. При этомъ необходимо считать, иначе движеніе исполнится слишкомъ торопливо.

5. *Подниманіе рукъ.* Руки, находящіяся въ совершенно вытянутомъ положеніи, одновременно поднимаются до горизонтальнаго, или еще выше — до вертикальнаго направленія; въ послѣднемъ руки поднимаются кверху у самыхъ ушей, а ладони обращены одна къ другой. Я постоянно соединяю эти два движенія. Команда: подниманіе рукъ попеременно до половинной и до полной высоты, *вверхъ:* 1—2, 1—2 и т. д. При опусканіи рукъ должно избѣгать прихлоныванія ладонями по ляжкамъ.

6. *Разводъ и сводъ рукъ.* Руки поднимаются передъ грудью въ совершенно горизонтальномъ положеніи, причемъ необходимо чтобы ладони сходились вмѣстѣ. Затѣмъ руки разводятся на сторону назадъ, вытягиваясь

въ одну линію съ осью плеча, а изъ этого положенія сводятся обратно впередъ, такъ чтобы ладони хлопнули одна о другую. Команда: разводъ рукъ, руки впередъ, *бей*: 1—2, 1—2 и т. д. Тактъ 2 дается хлопаніемъ въ ладони.

7. *Оборотъ рукъ*. Руки поднимаются въ сторону въ горизонтальномъ положеніи; кисти сжаты въ кулакъ и пальцы обращены впередъ. Находясь въ совершенно выпрямленномъ состояніи, руки оборачиваются въ плечевомъ суставѣ кругомъ своей оси, причемъ кулакъ описываетъ приблизительно $\frac{3}{4}$ круга впередъ и взадъ, чтобы сряду же перейти обратно въ первоначальное положеніе. Обѣ руки упражняются одновременно. Команда: оборотъ рукъ, руки вверхъ, *вер-тѣ* 1, 2, 3, 4, и т. д.

8. *Толчокъ руками*. Это движеніе исполняется въ пяти направленіяхъ: прямо, въ сторону, вверхъ, внизъ, назадъ. Руки поднимаются такимъ образомъ, что кулаки примыкаютъ къ груди, между тѣмъ какъ локти остаются, по возможности, прижатыми къ бокамъ. Затѣмъ, посредствомъ выпрямленія локтеваго сустава, руки производятъ толчекъ впередъ, въ сторону и вверхъ, и съ тою же энергіей оттягивается назадъ. При толчкахъ внизъ и назадъ локоть съ каждымъ движеніемъ выворачивается сперва наружу, а потомъ рука толкаетъ внизъ и назадъ, и снова оттягивается. При толчкѣ назадъ кулакъ проходитъ какъ можно ближе къ мышкѣ, а корпусъ чуть наклоняется впередъ. Эти движенія можно исполнять или попеременно, сперва лѣвой, а потомъ правой рукой, или обѣими руками сразу. При оттягиваніи

рукъ кулаки никоимъ образомъ не должны ударять по груди. Команда: толчекъ руками впередъ (въ сторону и т. д.) попеременно слѣва и справа; руки для толчка къ груди, *бей*: впередъ *лѣвой*—*правой*, (въ сторону *лѣвой*—*правой* и т. д.) или толчекъ обѣими руками впередъ (въ сторону и т. д.), руки для толчка къ груди, *бей*: 1, 2, 3, 4 и т. д. Толчки въ разные направленія могутъ, разумѣется, соединяться всѣ вмѣстѣ или отчасти въ одно упражненіе.

9. *Откидываніе рукъ* впередъ и въ сторону. Верхнія части рукъ поднимаются впередъ или въ сторону; нижнія части отводятся назадъ, такъ чтобы кулакъ лежалъ на плечѣ. Въ то время, какъ верхняя часть руки остается въ своемъ положеніи, нижняя часть откидывается наружу и быстро возвращается на мѣсто. Движеніе исполняется одновременно обѣими руками. Команда: откинуть руки впередъ (въ сторону); руки вверхъ, *от-кинъ*: 1, 2, 3, 4 и т. д.

10. *Круженіе рукъ* слѣва и справа, неодновременно. Рука поднимается прямо вверхъ, такъ чтобы она возвышалась около самой головы; ладонь обращена мизинцемъ впередъ; большой и прочіе пальцы плотно сомкнуты. Рука опускается съ размаха внизъ и поднимается снизу, за спиною, вверхъ, проходя близко около корпуса и головы, такъ что описываетъ кругъ, периферія и центръ котораго лежитъ непремѣнно въ *одной* площади. Круженіе руки впередъ должно повторяться столько же разъ, сколько и назадъ. Команда: круженіе рукъ впередъ (назадъ), лѣвую (правую) руку вверхъ *кру-жъ*: 1, 2, 3, 4 и т. д.

11. *Наклоненіе туловища* впередъ, назадъ, въ правую

- и въ лѣвую сторону. Ноги остаются совершенно выпрямленными, туловище наклоняется впередъ, назадъ и т. д., по возможности, низко. Впрочемъ, наклоненіе невозможно во всѣ стороны одинаково низко. Наклоненію назадъ можно помочь согнувъ слегка колѣни. При наклоненіи въ сторону, слѣдуетъ нагибать туловище книзу и совершенно набокъ. Всѣ движенія туловища должны исполняться медленно и спокойно. Команда: наклоненіе туловища попеременно впередъ, назадъ, въ сторону направо и въ сторону налѣво, *кло-ни*: впередъ, въ сторону и т. д.
12. *Поворотъ туловища* вправо и влѣво. На ногахъ, стоящихъ въ одномъ положеніи, выпрямленное туловище дѣлаетъ *одинъ* оборотъ въ $\frac{1}{4}$ направо и затѣмъ полуобороты попеременно налѣво и направо, пока движеніе не закончится оборотомъ въ $\frac{1}{4}$ направо или наоборотъ, если упражненіе началось въ лѣвую сторону. Команда: поворотъ туловища направо и налѣво попеременно, кругомъ *вправо* — *влѣво* и т. д.
13. *Круженіе туловища*. Туловище описываетъ, поворачиваясь въ бедрахъ, подобное же круговое движеніе, какъ и голова, при круженіи головою. Движеніе начинается впередъ слѣва направо, или наоборотъ, и повторяется на обѣ стороны въ одинаковомъ размѣрѣ. Необходимо очень спокойное исполненіе. Для достиженія равномерности, это движеніе происходитъ у меня въ четыре такта. Команда: *круженіе туловища* впередъ налѣво (направо), *кру-жи*: 1—2—3—4, 2—2—3—4, 3—2—3—4 и т. д.
14. *Выпрямленіе пальцевъ*. Руки вытягиваются и умѣренно поднимаются впередъ, а кисти сжимаются въ

кулакъ, такъ чтобы пальцы обращены были книзу. Затѣмъ пальцы съ силою выпрямляются и спокойно складываются снова въ кулакъ. Тутъ вся суть заключается въ выпрямленіи, а не въ сжиманіи пальцевъ; послѣднее составляетъ ошибку, въ которую дѣти попадаютъ черезчуръ легко, отъ этого происходитъ нѣчто подобное хватанью. Это упражненіе должно исполняться обѣими руками сразу. Команда: выпрямленіе пальцевъ, руки впередъ, *вы-прáвъ*: 1, 2, 3, 4 и т. д.

15. *Подниманіе ногъ* впередъ, съ лѣвой и съ правой стороны, и назадъ. Движеніе исполняется попеременно лѣвой и правой ногой. Нога поднимается впередъ и въ сторону, при колѣнкахъ и носкахъ, выпрямленныхъ до горизонтальнаго положенія; при этомъ ногу слѣдуетъ поднимать, но отнюдь не скидывать. При подниманіи ноги назадъ это положеніе достигается не такъ легко, но если притомъ подать туловище немного впередъ, то движеніе значительно облегчится. Команда: подниманіе ногъ впередъ (въ сторону, назадъ), съ лѣвой (правой) ноги, *сверхъ*: 1—2, 1—2 и т. д.

Можно упражняться или каждой ногой отдѣльно, или лѣвой и правой ногой попеременно.

16. *Оборотъ ногъ*, сначала лѣвой, а потомъ правой ногой, или наоборотъ. Нога, въ совершенно выпрямленномъ положеніи, умѣренно поднимается кверху, а ступня оттягивается носкомъ къ себѣ, такъ чтобы она приходилась къ ногѣ, по возможности, прямымъ угломъ. Затѣмъ слѣдуетъ хорошенько утвердиться на другой ногѣ и начать оборачивать поднятую ногу, въ бедро-

вомъ суставѣ, кругомъ ея собственной оси. Здѣсь важнѣе всего оборотъ ноги наружу, такъ что ея оборотъ внутрь совершается уже спокойнѣе. Команда: оборотъ ногъ слѣва (справа), лѣвую (правую) ногу впередъ, *вер-тѣ*: 1, 2, 3, 4 и т. д.

17. *Круженіе ногъ* попеременно слѣва и справа, впередъ и назадъ. Нога, выпрямленная въ колѣнкѣ и въ носкѣ, описываетъ послѣднимъ возможно большій и высокій кругъ спереди назадъ, или наоборотъ. Если согнуть немного колѣно той ноги, на которую опирается корпусъ, то исполненіе этого движенія значительно облегчается. Команда круженіе ногъ впередъ (назадъ) съ лѣвой (правой) ноги, *кру-жѣ*: 1—2, 1—2 и т. д. по командѣ 2 движеніе оканчивается постановкой ноги на мѣсто. При исполненіи движенія попеременно лѣвой и правой ногой, слѣдуетъ командовать; *кру-жѣ* лѣвой —2, правой —2. Упражненіе должно совершаться спокойно и отчетливо.

18. *Выпрямленіе колѣнъ* впередъ и назадъ, сначала лѣвой, а потомъ правой ногой или наоборотъ, не попеременно. Нога поднимается впередъ, такъ чтобы ея верхняя половина находилась въ горизонтальномъ положеніи, а нижняя висѣла вертикально книзу. Затѣмъ, при выпрямленіи носка, нижняя часть ноги поднимается въ колѣнномъ суставѣ до горизонтальной вышины, причемъ вся нога должна быть совершенно выпрямлена. Послѣ этого нижняя часть ноги спускается обратно внизъ. Команда: выпрямленіе колѣнъ впередъ слѣва (справа), лѣвое (правое) колѣно вверхъ, *вы-прямъ*: 1—2, 1—2 и т. д.

При выпрямленіи колѣнъ назадъ, ногу нужно под-
нять назадъ, по возможности, высоко, выпрямить при
этомъ колѣно и носокъ, а затѣмъ приподнять
нижнюю часть ноги въ колѣнномъ суставѣ какъ
можно выше и опять опустить. Команда: выпрям-
леніе колѣнъ назадъ слѣва (справа), ногу вверхъ,
вы-прямь: 1—2, 1—2 и т. д.

19. *Откидываніе колѣнъ* впередъ и назадъ, слѣва и спра-
ва, или наоборотъ. Положеніе ноги и колѣна тоже
самое, что и при выпрямленіи колѣнъ; движеніе также
одинаковое, съ тою только разницею, что оно ис-
полняется быстро и съ полной энергіей; нижняя часть
ноги просто откидывается. Команда: откидываніе
колѣнъ впередъ (назадъ), лѣвую (правую) ногу вверхъ,
от-кинь: 1, 2, 3, 4 и т. д. Это упражненіе также
исполняется не попеременно слѣва и справа.

20. *Отдергиваніе колѣнъ* попеременно слѣва и справа. Изъ
стоячаго положенія нога быстро и сильно отдерги-
вается, при совершенно согнутомъ колѣнѣ, къ плечу,
а потомъ спокойно опускается. Туловище не должно
подаваться впередъ болѣе, чѣмъ того требуетъ само
движеніе; нижняя часть ноги не выдается наружу;
носки остаются выпрямленными. Если исполнять это
движеніе вполне отчетливо, то колѣно должно при-
подняться до высоты плеча и дотронуться до груди.
Команда: отдергиваніе колѣнъ, съ лѣвой ноги,
отдер-ни: *лѣвой*—*правой* и т. д. Если это упраж-
неніе исполняется лѣвой и правой ногой сразу, то
его нужно соединить съ прыжкомъ. Въ такомъ
видѣ оно трудно исполнимо и возможно только для
учениковъ, хорошо освоившихся съ гимнастикой.

- При этомъ нужно въ особенности избѣгать лишняго шума. Команда: отдергиваніе колѣнъ сразу, *отдер-ни*: 1, 2, 3, 4 и т. д.
21. *Ударъ ступнею* сперва справа, потомъ слѣва, или наоборотъ. Выпрямленная нога умѣренно приподнимается впередъ, ступня оттягивается. Движеніе происходитъ въ суставѣ ступни. Команда: ударъ ступнею слѣва (справа), лѣвую (правую) ногу вверхъ, *бей* 1, 2, 3, 4 и т. д.
22. *Подниманіе на носкахъ*. Корпусъ выпрямляется и поднимается на носкахъ; пятки плотно смыкаются. Команда: подниманіе на носкахъ, *подни-мись*: 1, 2, 3, 4 и т. д. Съ этимъ движеніемъ можно весьма цѣлесообразно соединить подниманіе плечъ.
23. *Ударъ носкомъ*. Корпусъ выпрямляется и становится на мгновеніе на сомкнутыя пятки, въ то время, какъ носки приподымаются и снова опускаются, ударяя о земь. Команда: подниманіе на носкахъ и ударъ носкомъ попеременно, *подни-мись*: 1 — 2 — 3, 1 — 2 — 3 и т. д.
24. *Прыжокъ на мѣстѣ*. Это движеніе исполняется всегда съ сомкнутыми пятками; носки разводятся наружу; корпусъ выпрямленъ. Высокаго прыжка, въ особенности въ началѣ, нельзя требовать. Сдѣлавъ прыжокъ, слѣдуетъ опускаться только на носки, причемъ слегка развести колѣна. Вниманіе должно быть обращено, главнымъ образомъ, на эластичность движенія. Команда: разъ прыжокъ на мѣстѣ, *прыгай*: 1. При продолжающихся прыжкахъ, размахъ опусканія долженъ служить для новаго прыжка

- Команда: Прыжокъ на мѣстѣ продолжать, *прыгай*: 1, 2, 3, 4 и т. д.
25. *Прыжокъ съ оборотомъ*. Въ тотъ моментъ, когда корпусъ, вслѣдствіе прыжка, отдѣляется отъ земли, онъ дѣлаетъ оборотъ (оборотъ въ $\frac{1}{4}$, полуоборотъ, оборотъ въ $\frac{3}{4}$, а здѣсь и полный оборотъ). Слѣдуетъ избѣгать подачи туловища впередъ. Команда: разъ прыжокъ съ оборотомъ въ $\frac{1}{4}$ (полуоборотомъ и т. д.) влѣво (выраво), *прыгай*: 1. Четыре прыжка по полуобороту (обороту въ $\frac{1}{4}$ и т. д.) выраво (влѣво), *прыгай*: 1, 2, 3, 4.
26. *Прыжокъ съ разставленіемъ ногъ* и обратно въ позицію. Во время прыжка ноги расходятся и стоятъ, по совершеніи движенія, въ разставленномъ положеніи, съ носками, обращенными наружу; у дѣтей ноги не должны расходиться дальше, чѣмъ на два фута. Команда: прыжокъ съ разставленіемъ ногъ, *прыгай*: 1. Вторая часть движенія исполняется по командѣ: прыжокъ въ позицію, *прыгай*. При продолжающемся упражненіи команда слѣдующая: прыжокъ съ разставленіемъ ногъ и обратно въ позицію, *прыгай*: 1—2, 1—2 и т. д.
27. *Скачокъ*. Одна нога умѣренно сгибается въ колѣнѣ и приподнимается, между тѣмъ какъ ученикъ подпрыгиваетъ на носкѣ другой ноги. Это движеніе можно исполнять на мѣстѣ и подвигаясь впередъ. Команда: скачокъ на мѣстѣ, слѣва (справа), правую (лѣвую) ногу вверхъ, *скачи*: 1, 2, 3, 4 и т. д.
28. *Присѣданіе*. Это движеніе исполняется такимъ образомъ: при опусканіи туловища ноги поднимаются на обращенныхъ наружу носкахъ, а колѣни сильно

- стибаются по направленію носковъ. Пятки плотно смыкаются, безъ чего корпусъ лишился бы всякой опоры. Туловище держится совершенно прямо. Размахъ при опусканіи служитъ и для поднятія корпуса. Только послѣ долгой, тщательной практики можно безукоризненно исполнять это движеніе. Команда: присѣданіе, *при-садъ*: 1—2, 1—2 и т. д.
29. *Прыжокъ съ присѣданіемъ*. Движенію присѣданія предшествуетъ прыжокъ. Команда: прыжокъ съ присѣданіемъ, *пры-гай*: 1—2—3, 1—2—3 и т. д.
30. *Спускъ*. Корпусъ опускается книзу и спокойно остается въ этомъ положеніи. Команда: спускъ, *начи-най*. Переходъ обратно въ стоячее положеніе по командѣ: *вверхъ*.
31. *Прыжокъ въ спускъ*. Упражняющіеся спускаются и въ этомъ положеніи умѣренно подпрыгиваютъ. Команда: прыжокъ въ спускъ, *пры-гай*: 1, 2, 3, 4 и т. д.
32. *Оборотъ въ спускъ* влѣво и вправо, въ $\frac{1}{4}$, въ $\frac{1}{2}$. Оборотъ совершается посредствомъ прыжка. Сперва дается команда для спуска, а потомъ: обороты въ $\frac{1}{4}$ (въ $\frac{1}{2}$) налѣво (направо), въ спускъ, *кру-гомъ* 1, 2 и т. д.
33. *Толчокъ руками въ спускъ*. Команда: спускъ, *начи-най*. Затѣмъ слѣдуетъ команда для толчка руками. Какъ это, такъ и другія движенія, сопряженныя со спускомъ, требуютъ отъ ученика навыка къ этому положенію тѣла.

Эти 33 движенія распределены въ таблицѣ (приложеніе 2) на 6 дней недѣли такимъ образомъ, что каждое движеніе, за исключеніемъ одного,

повторяется каждую недѣлю по крайней мѣрѣ по два раза. Изъ стоящихъ сбоку цифръ меньшая означаетъ количество движеній для учениковъ младшаго возраста (лѣтъ до 14), а большая— для взрослыхъ. Проставленный внизу итогъ движеній изображаетъ ежедневно одинаковое напряженіе силъ, которое можно требовать отъ ученика.

Въ первое время упражненій, послѣднія только частью могутъ быть исполняемы. Поэтому нужно избирать такія движенія, чтобы упражненіе происходило непременно головою, туловищемъ, руками и ногами. Когда всѣ движенія основательно заучатся, то сумма ихъ, приходящаяся на каждый день, потребуетъ едва-ли болѣе 12 минутъ времени. Остальныя 3 минуты можно употребить на слѣдующія движенія: позицію къ бою, размахъ косою, размахъ топоромъ, размахъ пилою, или просто на непрерывный бѣгъ.

34. *Позиція къ бою* вправо и влѣво. Лѣвая (правая) нога вкось выставляется впередъ на столько, чтобы нижняя часть ноги стояла отвѣсно, а остающаяся позади правая (лѣвая) нога оставалась выпрямленной и въ наклонномъ положеніи; ноги приходятся, прямымъ угломъ, одна къ другой. Команда: позиція къ бою (влѣво, вправо), *къ бою*: 1—2. Движеніе исполняется послѣдовательно влѣво и вправо и соединяется съ толчкомъ руками впередъ, но такимъ образомъ, что послѣ каждаго толчка рука опускается внизъ и всякій разъ снова поднимается.

35. *Размахъ косою*. Обѣ руки поднимаются съ сжатыми кулаками, въ выпрямленномъ положеніи, горизон-

тально влѣво или вправо и съ силою размахиваются въ противную сторону, между тѣмъ какъ корпусъ остается въ совершенно неподвижномъ состояніи, и т. д. Каждый размахъ заключается короткой паузой, прежде тѣмъ руки приступятъ къ обратному движенію. Команда: размахъ косою, начинать вправо, руки вверхъ, *ма-хай*: вправо—влѣво, вправо—влѣво, или 1—2, 1—2 и т. д.

36. *Размахъ топоромъ*. Ноги разставляютъ, а выпрямленныя руки съ сжатыми кулаками поднимаются перпендикулярно надъ головою. Туловище нагибается съ выпрямленными руками внизъ, какъ будто бы кулаки, сближенные во время нагибанія, должны понасть по лежащему на полу предмету. Туловище сряду же возвращается въ только что покинутое положеніе. Чтобы опора корпуса была надежна, ноги должны стараться парализировать сотрясающее движеніе размаха, подаваясь въ колѣнкахъ. Команда: размахъ топоромъ, прыжокъ съ разставленіемъ ногъ, руки вверхъ, *ма-хай*: 1, 2, 3, 4.

37. *Размахъ пилою*. Точно также, какъ и при позиціи къ бою, сперва выставляется впередъ одна нога, а въ колѣно выставленной ноги упирается ладонью рука. Другая рука, съ сжатымъ кулакомъ, отводится вмѣстѣ съ плечомъ какъ можно выше, такъ чтобы кулакъ приходился къ плечевому суставу. Затѣмъ поднятая рука сильно отмахивается книзу, причѣмъ кулакъ приближается къ полу и потомъ опять отводится до возможной высоты. При размахѣ внизъ, туловище слегка нагибается книзу. Команда:

размахъ пилою, лѣвую (правую) ногу впередъ, правую (лѣвую) руку вверхъ, *ма-хай*: 1, 2, 3, 4.

О бѣгѣ будетъ говорено ниже, при объясненіи различныхъ ходовъ.

Гдѣ на гимнастику удѣлено болѣе 15 минутъ времени, тамъ можно вставить между отдѣльными упражненіями соразмѣрно большія паузы, въ продолженіе которыхъ заняться заученіемъ разныхъ ходовъ или столь полезными движеніями дыханія.

Чѣмъ болѣе убѣждаешься въ важности нормальнаго дыханія, тѣмъ болѣе слѣдовало бы стараться сдѣлать все необходимое для того, чтобы процессъ дыханія совершался своимъ естественнымъ порядкомъ. Главнѣйшія преграды свободному и нестѣсненному дыханію ставятъ: узкая въ груди одежда, дурное держаніе плечъ и груди, наклоненіе туловища въ сидячемъ положеніи и вредная привычка отрывистаго дыханія. Всѣ подобныя преграды свободному дѣйствію легкихъ должны бы устраняться тщательнымъ присмотромъ за самимъ собою. Легкія не только не должны стѣсняться, но, напротивъ, ихъ слѣдуетъ даже расширять. Это достигается весьма цѣлесообразно слѣдующими упражненіями:

38. *Вдыханіе*. Руки крѣпко упираются въ бока и въ этомъ положеніи локти медленно сводятся за спиною какъ можно ближе одинъ къ другому. Во время этого движенія происходитъ медленное и равномерное вдыханіе до тѣхъ поръ, пока легкія совершенно наполнятся воздухомъ и расширятся до возможной степени. Затѣмъ слѣдуетъ такое же медленное, обратное движеніе рукъ, соединенное съ постепеннымъ, полнымъ выдыханіемъ собравшагося въ

легкихъ воздуха. Команда: вдыханіе, руки въ бокъ, *дыши*: 1—2, 1—2 и т. д.—1 означаетъ вдыханіе, а 2—выдыханіе. Между 1 и 2 могутъ пройти 10 секундъ, также какъ и между 2 и 1. Для контролированія быстроты дыханія, можно велѣть вдыхать, такъ, чтобы было слышно. Это движеніе имѣетъ цѣлью пріученіе легкихъ къ развитому и полному вдыханію.

39. *Выдыханіе*. Руки складываются на поясницѣ и по-немногу вытягиваются назадъ, до тѣхъ поръ, пока онѣ совершенно выпрямятся въ локтяхъ. Между тѣмъ происходитъ тихое и спокойное выдыханіе. Это движеніе чрезвычайно способствуетъ выдыханію до совершеннаго опорожненія легкихъ. Затѣмъ слѣдуетъ обратное движеніе рукъ въ соединеніи съ такимъ же спокойнымъ вдыханіемъ. Команда: выдыханіе, руки сложить на спину, *дыши*: 1—2, 1—2 и т. д. Значеніе чиселъ тоже самое, что и при движеніи 37.

Въ дополненіе къ этому рассмотримъ еще различные виды хожденія, которые особенно рекомендуются для частаго ураженія. Они способствуютъ тому, что каждый въ отдѣльности пріучается къ порядку и ловкому подчиненію массѣ, движущейся въ тактъ по опредѣленному плану.

1. *Мѣрный ходъ*, т. е. обыкновенная походка на мѣстѣ, впередъ, назадъ и въ сторону. Команда: мѣрный. ходъ на мѣстѣ, съ лѣвой (правой) ноги, *марши*: лѣвой—правой, лѣвой—правой и т. д.—Мѣрный ходъ впередъ (назадъ), съ лѣвой (правой) ноги, *марши*: лѣвой—правой и т. д.—Ходъ въ правую

(лѣвую) сторону, съ правой (лѣвой) ноги, *маршъ*: правой—лѣвой (лѣвой—правой) и т. д.

2. *Перемѣнный ходъ*. Въ 2 такта мѣрнаго хода (лѣвой—правой) дѣлается теперь 3 короткихъ шага: лѣвой—правой, лѣвой—правой, лѣвой—правой. Одинъ перемѣнный ходъ относится къ двумъ мѣрнымъ, какъ тріоль къ двумъ осьмымъ нотамъ. Команда: перемѣнный ходъ, съ лѣвой (правой) ноги, *маршъ*: лѣвой—правой—лѣвой, правой—лѣвой—правой и наоборотъ. Если это движеніе происходитъ на мѣстѣ, то обѣ ноги ступаютъ одна подлѣ другой; если же впередъ, то нога, исполняющая средній тактъ, который есть второй изъ 3-хъ небольшихъ шаговъ, составляющихъ перемѣнный ходъ, ступаетъ *позади* той ноги, на которую приходится первый и третій шагъ. Въ томъ случаѣ, когда при мѣрномъ ходѣ одинъ изъ упражняющихся выйдетъ изъ такта или начнетъ не съ той ноги, то слѣдуетъ только указать ему ошибку и онъ, сдѣлавъ перемѣнный ходъ, опять сойдется съ прочими.

3. *Шотландскій прыжокъ*. Это движеніе состоитъ въ томъ, что каждому перемѣнному ходу предшествуетъ прыжокъ. Команда: шотландскій прыжокъ, прыгай: лѣвой—правой—лѣвой, правой—лѣвой—правой и т. д., или наоборотъ.

4. *Качающійся ходъ*. Нога выставляется впередъ на всю подошву, а корпусъ поднимается на носкѣ выставленной ноги, чтобы сряду же опуститься; отъ этого корпусъ получаетъ качающееся движеніе. Команда: качающійся ходъ, съ лѣвой (правой) ноги, *маршъ*: лѣвой—правой или правой—лѣвой и т. д.

5. *Перекрестный ходъ* состоитъ также изъ трехъ отдѣльныхъ шаговъ. Размѣръ каждаго шага тотъ же, что и въ мѣрномъ ходѣ, съ тою только разницею, что на среднѣй изъ 3-хъ шаговъ дѣлается особенное удареніе. Начинаящая нога дѣлаетъ умеренный шагъ впередъ; затѣмъ другая нога ступаетъ передъ выставленной, такимъ образомъ, что стоитъ къ ней прямымъ угломъ или накрестъ; нога, остающаяся позади, перекидываетъ, въ заключеніе, третій шагъ. Команда: перекрестный ходъ впередъ, съ лѣвой ноги, *маршъ*: лѣвой—правой—лѣвой, правой—лѣвой—правой, или наоборотъ, если начинаютъ съ правой ноги. Перекрестный ходъ, исполняемый на мѣстѣ, двигаетъ корпусъ въ правую и лѣвую сторону; если же онъ направляется впередъ, то съ передовымъ движеніемъ соединяется и двойное стороннее.

Всѣ эти ходы исполняются легкой поступью, не стуча каблуками. Слѣдуетъ обращать вниманіе на то, чтобы отдѣльныя разстоянія не уменьшались и не увеличивались противъ того, какъ они были при первоначальной позиціи, въ которой начался ходъ. Поэтому всѣ должны брать одинаковые шаги, а большихъ учениковъ слѣдуетъ поуждать брать шаги поменьше. Большіе шаги требуются по особой командѣ: увеличь шагъ, *маршъ*, и придаютъ движенію другой характеръ. Во избѣжаніе того, чтобы при случающейся иногда тѣснотѣ, одинъ не хваталъ другаго руками, эти послѣднія могутъ быть связаны приказаніемъ упереть ихъ въ бока или сложить на спинѣ. Во время хода учитель постоянно долженъ считать тактъ или указывать его удареніемъ въ

ладоши, вслѣдствіе того, что въ массѣ упражняющихся всегда имѣется непреодолимая склонность къ ускоренію тактовъ.

Мѣрный ходъ можно разнообразить, во первыхъ, тѣмъ, что сначала лѣвая, а потомъ правая нога стануть оттѣнять лѣвые, а затѣмъ правые шаги легкимъ пристукиваніемъ. Команда: лѣвые (правые) шаги отбивать, *бей*. Пристукиваніе кончается по командѣ: мѣрнымъ шагомъ *марши*. Во вторыхъ, можно чаще командовать обороты. Последніе должны совершаться на томъ самомъ мѣстѣ, на которомъ застанеть ихъ команда, но отнюдь не на ходу, потому что въ последнемъ случаѣ слишкомъ измѣнились бы разстоянія.

Можно также переходить изъ одного хода въ другой, но при всѣхъ этихъ варіаціяхъ необходимо наблюдать за тѣмъ, чтобы ученикъ всегда ступалъ съ той ноги, съ которой слѣдуетъ.

Объясненные ходы исполняются при движеніи на мѣстѣ, въ основной позиціи или въ размѣщеніи дѣтей въ линію, одинъ за другимъ. Если двигаются впередъ или назадъ, то линія идетъ вдоль стѣны помещенія. Но этотъ путь движенія можно измѣнить по желанію, переломляя линію подъ прямымъ угломъ влѣво или вправо, по командѣ: передовой *на лѣво* (*на пра-во*). Всѣ послѣдующіе должны дойти до того мѣста, на которомъ передовой сдѣлалъ поворотъ въ $\frac{1}{4}$, и ранѣе этого отнюдь не принимать новаго направленія. Путь движенія измѣняется и тѣмъ, что, скомандовавъ передовому полуоборотъ, мы направляемъ его обратно вдоль линіи слѣдующихъ за нимъ. Всѣ должны дойти до того мѣста, на которомъ

былъ уже передовой. Это движеніе называется противуходомъ и исполняется по командѣ: противуходъ влѣво, (вправо) *маршъ*.

Весьма большое значеніе, особенно для развитія правильнаго и свободнаго дыхательнаго движенія, имѣеть бѣгъ. Онъ занимаетъ мѣсто наравнѣ съ плаваніемъ, такъ какъ вполне способствуетъ полному дыханію и вызываетъ дѣятельное и легкое кровообращеніе. Хорошій непрерывный бѣгъ имѣеть одинаково превосходное вліяніе на всѣ главнѣйшіе органы груди.

6. *Мѣрный бѣгъ* на мѣстѣ, впередъ и назадъ. Бѣгъ долженъ исполняться на носкахъ и поэтому можетъ происходить почти безъ всякаго шума. Стука и шарканья подошвами слѣдуетъ избѣгать. При болѣе продолжительномъ, такъ называемомъ непрерывномъ бѣгѣ, я складываю руки на спинѣ, чтобы еще болѣе способствовать дыханію. При продолжительномъ бѣгѣ не слѣдуетъ допускать учениковъ разговаривать между собою, иначе дыханіе будетъ неравномѣрно; разстоянія должны оставаться равными, а шаги весьма умѣренными. Команда: мѣрный бѣгъ на мѣстѣ, впередъ (назадъ), съ лѣвой (правой) ноги, *бѣ-м*: лѣвой—правой, — 1—2 и т. д.

Бѣгъ разнообразится также полуоборотами, переменной на ходы, измѣненіемъ путей движенія. Въ особенности слѣдуетъ много и возможно дольше упражняться въ круговомъ бѣгѣ со всевозможными фигурами.

Если желательно, чтобы всѣ эти ходовыя и бѣговыя движенія исполнялись правильно и красиво, то слѣдуетъ стать лично во главѣ учениковъ и упраж-

няться вмѣстѣ съ ними, слѣдя при этомъ зоркимъ глазомъ за ихъ движеніями и дѣлая имъ замѣчанія при какихъ либо ошибкахъ, дабы не нарушалась отчетливость общаго движенія.

Общія правила.

Лѣтомъ упражненія происходятъ, разумѣется, на школьномъ дворѣ. Въ то время года, когда погода заставляетъ упражняться въ комнатѣ, слѣдуетъ наблюдать за тѣмъ, чтобы температура въ гимнастическомъ помѣщеніи (которую до начала упражненій слѣдуетъ хорошенько провѣтрить), не превышала 12° по Р.; если есть возможность, то и зимою слѣдуетъ устроить притокъ (*во время упражненій*) возможно большаго количества свѣжаго воздуха. Комнатная пыль должна тщательно устраняться изъ помѣщенія.

Для полнаго и успѣшнаго исполненія гимнастическихъ упражненій слѣдуетъ избѣгать узкой одежды, въ особенности же грудь не должна стѣсняться туго застѣгивающимися сюртуками; также и шейнымъ мышцамъ необходимо предоставлять наибольшую свободу. Большою помѣхою служатъ кромѣ того сапоги изъ твердой кожи, недающей ногѣ свободнаго движенія.

При всѣхъ движеніяхъ корпусъ долженъ оставаться спокойно, въ выпрямленномъ состояніи, за исключеніемъ только упражняющейся части тѣла. Гдѣ необходимо совмѣстное дѣйствіе всѣхъ частей тѣла, я нарочно указалъ на это при разборѣ отдѣльныхъ движеній.

Когда по командѣ «вниманіе» ученики, стоящіе въ основной позиціи, примутъ правильную выправку, тогда можно приказать имъ ударить одинъ или нѣсколько разъ ногою объ полъ, чтобы удостовѣриться въ ихъ вниманіи. Если это движеніе исполнится отчетливо, то это признакъ достаточнаго вниманія.

Въ продолженіе первыхъ уроковъ слѣдуетъ растолковать ученикамъ движенія словесно, прежде чѣмъ исполнять ихъ на практикѣ. Затѣмъ учитель сперва самъ показываетъ какъ слѣдуетъ исполнить упражненіе, а потомъ уже даетъ команду. Учитель упражняется вмѣстѣ съ учениками по крайней мѣрѣ до тѣхъ поръ, пока послѣдніе усвоятъ себѣ правильное понятіе объ исполняемомъ движеніи; такимъ образомъ, въ случаѣ какого либо недоразумѣнія, они сейчасъ же могутъ поправить свою ошибку, имѣя примѣръ передъ глазами.

Команда дается всегда тѣми же самыми словами, причемъ послѣднее, напечатанное крупнымъ шрифтомъ, слово, которое заключаетъ въ себѣ самую команду, произносится послѣ небольшой паузы. Команда произносится не слишкомъ громко, дабы дѣти были постоянно внимательны.

Чрезвычайно важно, а въ началѣ даже необходимо, чтобы руководящій упражненіями произносилъ не только такты каждаго движенія, но, по возможности, и ихъ направленія. Тактъ необходимо произносить потому, что въ учащихъ всегда является наклонность къ ускоренію такта. При составномъ толчкѣ руками команда произносится, напримѣръ; такъ: 6 разъ толчокъ руками, попеременно лѣвой и правой, именно впередъ, въ сторону, вверхъ, внизъ, назадъ; руки для толчка къ груди, *бей*: впередъ

лѣвой — *правой*, въ сторону *лѣвой* — *правой*, вверхъ *лѣвой* — *правой*; внизъ *лѣвой* — *правой*, назадъ *лѣвой* — *правой* и т. д. — *стой*.

Когда послѣ команды, напр. «бей», считается дальше: впередъ *лѣвой* — *правой*, въ сторону *лѣвой* — *правой*, и т. д., то слова „впередъ“, „въ сторону“ и т. д. слѣдуетъ выговаривать скоро и безъ ударенія, между тѣмъ какъ слова «лѣвой» и «правой» получаютъ удареніе, какъ указаніе такта движенія.

Командуя какое либо движеніе, нужно означать также сколько разъ оно должно повторяться, чтобы ученикъ считалъ самъ и не остановился слишкомъ поздно, застигнутый врасплохъ командою «стой». Движенія должны начинаться съ точностью, и также точно кончатся; при этомъ послѣднее достигается всегда труднѣе перваго.

При частомъ повтореніи движенія слѣдуетъ считать такты, такъ чтобы первая цифра означала число повторенія движенія, а послѣдующія цифры — такты его исполненія. При круженіи туловища я считаю, напримѣръ: 1—2—3—4, 2—2—3—4, 3—2—3—4, 4—2—3—4, 5—2—3—4 и т. д.

Желательно, чтобы при большей части движеній руки упирались въ бедра. Команда: руки *въ бока*; руки *до—лоу*. При этомъ большой палецъ обращенъ назадъ, а остальные впередъ. По моему мнѣнію, руки слѣдовало бы упирать въ бока при движеніяхъ 1, 2, 3, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, при шотландскомъ прыжкѣ и при бѣговыхъ движеніяхъ. Впрочемъ, при двухъ послѣднихъ можно также скрещивать руки на спинѣ, какъ было уже сказано выше.

Къ какимъ бы предметамъ обученія ни принадлежала гимнастика, къ обязательнымъ или необязательнымъ, въ обоихъ случаяхъ слѣдуетъ сообразоваться съ тѣлосложениемъ и состояниемъ здоровья ученика, и освободить послѣдняго, по указанію врача, временно или совершенно отъ гимнастическихъ упражненій. Далѣе, тѣхъ дѣтей, у которыхъ слаба грудь, нельзя заставлять исполнять упражненія, утомляющія грудныя мышцы, въ такой же мѣрѣ какъ и тѣхъ, у кого грудь и ея органы развиты нормально. Здѣсь каждый случай долженъ предоставляться на рѣшеніе по усмотрѣнію учителя, общихъ же правилъ установить невозможно. Также и женскій организмъ требуетъ инаго обхожденія, чѣмъ мужской. Дѣтямъ женскаго пола не слѣдуетъ исполнять движеній 15, 18, 19, 20. Въмѣстѣ съ тѣмъ нужно сообразоваться и съ лѣтами, относительно количества отдѣльныхъ движеній.

Упражненія должны слѣдовать одно за другимъ въ такомъ порядкѣ, чтобы только что бывшая въ дѣйствіи часть тѣла отдыхала, между тѣмъ какъ слѣдующее движеніе занимаетъ другія части. Никогда не слѣдуетъ упражнять часть тѣла до совершенной усталости.

Весьма полезно, если нѣкоторыя изъ упомянутыхъ упражненій сопровождаются пѣніемъ, подходящимъ къ тактамъ каждаго движенія, такъ какъ при этомъ движенія исполняются съ большей точностью, а такты отличаются отчетливостью. Нѣтъ сомнѣнія, что руководителямъ школъ извѣстны подобныя пѣсни, но въ случаѣ если дѣти не усвоили ихъ себѣ, то помочь имъ въ этомъ долженъ учитель пѣнія.

Когда ученики уже достаточно подвинулись и стануть исполнять движенія совершенно смѣло и увѣренно, тогда

можно соединить нѣсколько движеній вмѣстѣ, избирая, конечно, только такія, которыя могутъ исполняться одновременно, не мѣшая другъ другу. Тѣмъ, что сказано выше насчетъ отдѣльныхъ движеній, этотъ пунктъ уже достаточно разъясненъ.

Когда ученики дойдутъ до того, что легко станутъ справляться съ напряженіемъ силъ, которое требуется упражненіями, назначенными въ таблицѣ для одного урока, тогда можно увеличить это напряженіе, сообразуясь съ данными условіями тѣлосложенія и возраста учащихся. Напр., легко замѣтно, что мальчики, уже довольно взрослые, не могутъ въ началѣ исполнить безъ напряженія присѣданіе 10 разъ кряду. Но чрезъ нѣсколько времени это число можетъ быть постепенно увеличено безъ боязни слишкомъ утомлять учениковъ.

Всѣ движенія, хотя бы и съ небольшими и легкими предметами, какъ-то: съ палками, ручниками и т. п. не входятъ въ кругъ моихъ упражненій потому, что располагая всего нѣсколькими минутами, слѣдовало бы потратить относительно много времени на раздачу и сборъ этихъ предметовъ, которые, кромѣ того, могутъ легко подать поводъ къ другому рода помѣхамъ.

Заключительное примѣчаніе. Я почти увѣренъ въ томъ, что нѣкоторые, прочитавъ это дополненіе, составятъ себѣ такого рода сужденіе, что принятія мною отвлеченныя названія, придаваемые различнымъ тѣлодвиженіямъ, не совсѣмъ удобопонятны; понять эти названія однако же весьма не трудно: стоитъ только прочесть объясненія этихъ движеній и, вмѣстѣ съ тѣмъ, примѣнять ихъ на практикѣ.

Опечатки.

На страницѣ 15-й, въ 11-й строкѣ снизу, послѣ слова: воспитанники, вмѣсто: „трехъ старшихъ классовъ“ слѣдуетъ читать: „четырехъ старшихъ классовъ“.

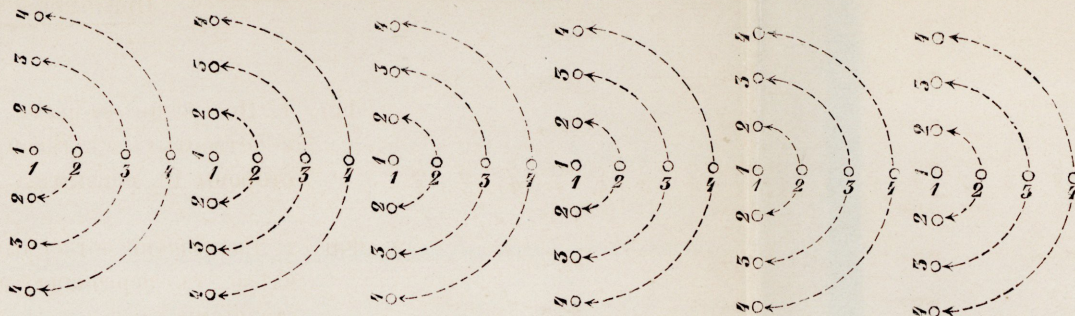
На страницѣ 39-й, съ 13-й строки снизу, послѣ слова: Команда: напечатано: разстоянія между рядами на 2 (или 3) шага, движеніемъ влѣво (вправо), съ лѣвой (правой) ноги маршъ. Затѣмъ слѣдуетъ оборотъ; слѣдуетъ читать: заключить разстоянія между рядами на 2 (3) шага, посредствомъ движенія впередъ, влѣво (или вправо); маршъ! Затѣмъ дѣлаются разстоянія между ротами на 2 (3) шага движеніемъ въ правую (или лѣвую) сторону: маршъ. Потомъ слѣдуетъ скомандовать оборотъ и т. д.

На страницѣ 42-й, въ 15-й строкѣ сверху вмѣсто напечатанныхъ словъ: „при чемъ тактъ 1—означаетъ опусканія“; слѣдуетъ читать: „при чемъ 1 означаетъ тактъ подниманія; а 2—тактъ опусканія.

На страницѣ 55-й въ 10-й строкѣ снизу вмѣсто слова: „уражненія“, слѣдуетъ читать: „упражненія“.

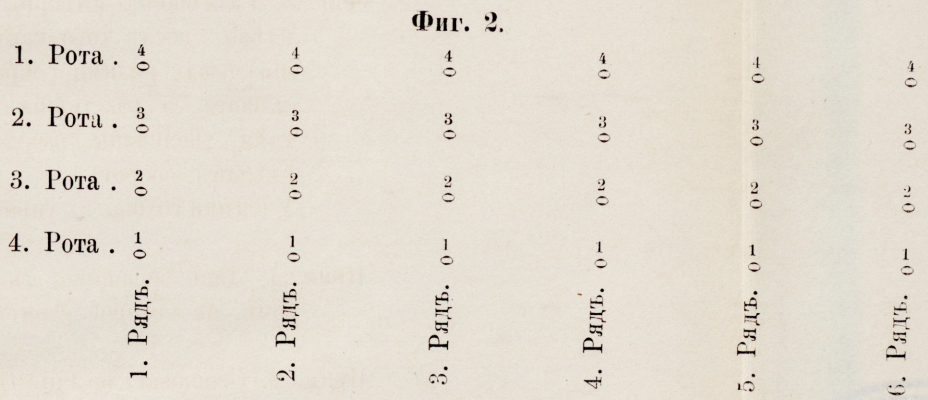
Въ Приложеніи 2-мъ въ «V рядѣ» послѣ словъ: 6 Скачекъ, напечатано 10—10, слѣдуетъ читать: 10—15.

Основная
позиція.



Фиг. 1.

Фиг. 1. Построеніе вторыхъ, третьихъ и четвертыхъ, съ лѣвой и правой стороны къ первымъ.



Фиг. 2.

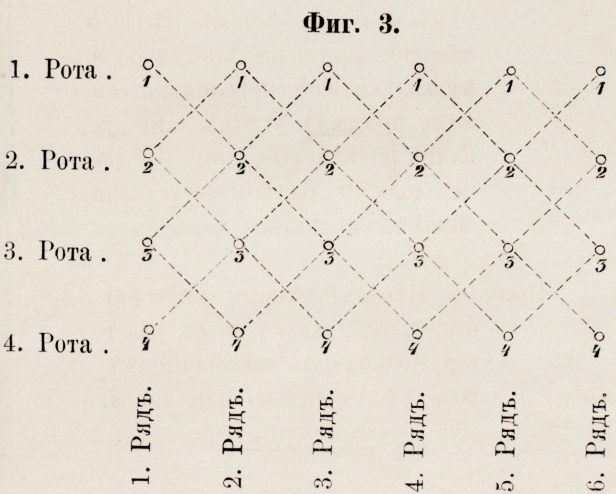
Фиг. 2. Размѣщеніе четверныхъ рядовъ влѣво, съ первоначальными разстояніями.

Фиг. 3. Размѣщеніе четверныхъ рядовъ влѣво, послѣ того какъ разстоянія между рядами сокращены на 2 шага, а разстоянія между ротами увеличены на 2 шага, и сдѣланъ оборотъ въ 1/4 влѣво. Ученики готовы къ упражненіямъ.

Прим. 1. Лицо обращено къ той сторонѣ, на которой стоитъ цифра.

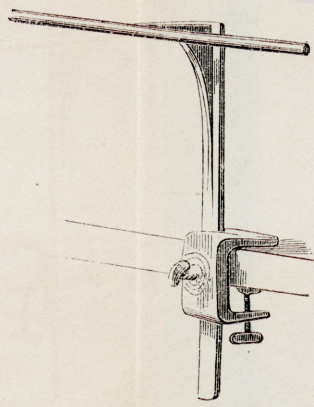
Прим. 2. Основная позиція изображена здѣсь въ прямой линіи, между тѣмъ какъ на самомъ дѣлѣ помѣщеніе заставляетъ обыкновенно нѣсколько разъ переломить линію подъ прямымъ угломъ. По окончаніи размѣщенія (фиг. 3), роты не должны болѣе представлять ломанныхъ линій.

Прим. 3. Пунктированныя линіи (фиг. 3) означаютъ увеличенныя разстоянія, получаемыя повтореніемъ оборота въ 1/8 налѣво или направо.



Фиг. 3.

Прямодержатель.



См. стр. 24.

СВОДЪ

33-хъ движеній тѣла для 6 дней недѣли, при 12-ти минутномъ упражненіи.

I Рядъ. (Понедѣльникъ).		II Рядъ. (Вторникъ).		III Рядъ. (Среда).		IV Рядъ. (Четвергъ).		V Рядъ. (Пятница).		VI Рядъ. (Суббота).	
1. Повор.голов.	3 6	1. Накл. головы	5 9	1. Кружен. гол.	6 10	1. Повор. головы	3 6	1. Накл. голов.	5 9	1. Круж. голов.	6 10
2. Подн. плечъ	8 12	2. Подним.рукъ	8 12	2. Оборотърукъ	10 20	2. Подн. плечъ	8 12	2. Подниманіе		2. Обор. рукъ .	10 20
3. Толчекъ рук.	4 6	3. Круж. тулов.	4 8	3. Поворотъ ту-		3. Толч. руками	4 6	рукъ	8 12	3. Повор. тул. .	6 10
4. Накл. тулов.	6 10	4. Оборотъ ногъ	10 20	ловища	6 10	4. Наклонен.ту-		3. Круж. тулов.	4 8	4. Круж. ногъ .	4 6
5. Подним. ногъ	4 6	5. Откидываніе		4. Кружен. ногъ	4 6	ловища	6 10	4. Оборотъ ногъ	10 20	5. Отдергиваніе	
6. Выпрямленіе		колѣнъ	4 8	5. Отдергиваніе		5. Подним. ногъ	4 6	5. Откидываніе		колѣнъ	4 8
колѣнъ	4 6	6. Ударъ носк.	6 10	колѣнъ	4 8	6. Выпр.колѣнъ	4 6	колѣнъ	4 6	6. Ударъ ступн.	10 15
7. Подниманіе		7. Разводърукъ	4 8	6. Ударъ ступн.	10 15	7. Подниман.на		6. Скачокъ . . .	10 10	7. Откидываніе	
на носкахъ . .	6 10	8. Прыжокъ съ		7. Откид. рукъ.	4 6	носахъ	6 10	7. Разводъ рукъ	4 8	рукъ	4 6
8. Кружен.рукъ	5 10	разстав. ногъ		8. Прыжокъ и		8. Кружен.рукъ	5 10	8. Прыжокъ съ		8. Прыжокъ и	
9. Прыжокъ . .	6 12	и обратно . .	4 8	разставленіе		9. Прыжокъ съ		разстав. ногъ		разставл.ногъ	6 10
10. Выпрямленіе		9. Подн. плечъ.	8 12	ногъ	6 10	оборотомъ . .	8 12	и обратно . .	4 8	9. Подн. плечъ.	8 12
пальцевъ . . .	10 20	10. Прыжокъ и		9. Подн. плечъ.	8 12	10. Спускъ и тол-		9. Подн. плечъ.	8 12	10. Обороты въ	
11. Спускъ . . .	6 10	спускъ	3 6	10. Присѣданіе .	6 10	чекъ руками.	6 12	10. Присѣданіе .	6 10	спускъ	8 12
	62 108		56 89		64 106		54 90		59 108		66 109
Позиція къ бою или бѣгъ.		Бѣгъ или размахъ топоромъ.		Размахъ косою или бѣгъ.		Бѣгъ или размахъ пилою.		Размахъ топоромъ или бѣгъ.		Бѣгъ или размахъ пилою.	