РУКОВОДСТВО

КЪ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКѢ.

РУКОВОДСТВО

КЪ

ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКѢ.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ:

О СВОБОДНЫХЪ ДВИЖЕНІЯХЪ.

СОЧИНЕНІЕ

Доктора Медицины Бибергайля.

МОСКВА.
ТИПОГРАФІЯ А. И. МАМОНТОВА, АРМЯНСКІЙ ПЕРЕУЛ. № 14.
1866.

Дозволено цензурой. Москва Іюля 30 дня 1866 года.

ПРЕДИСЛОВІЕ.

Если, съ одной стороны, убѣжденіе въ необходимости гимнастическихъ упражненій преимущественно для молодежи болѣе и болѣе распространяется, то, съ другой, понятіе о гимнастикѣ все еще неясно и часто ошибочно. На гимнастику смотрятъ обыкновенно какъ на искусство производить извѣстныя трудно исполнимыя движенія, цѣль которыхъ состоитъ въ развитіи силъ и ловкости, и ближайшая польза въ самомъ движеніи, какъ противудѣйствіи продолжительному сидѣнію при умственныхъ занятіяхъ. Смотрѣть такъ на педагогическую гимнастику, значитъ видѣть только самую матеріальную ея сторону. Школа должна воспитывать юношество для жизни, жизнь-же требуетъ отъ человѣка такихъ качествъ, которыхъ одни умственныя занятія развить не могутъ, но развитію которыхъ способствуетъ раціональная педагогическая гимнастика. Къ этимъ качествамъ принадлежатъ: здоровое тѣло, присутствіе духа, сила воли, отвага, самоувѣренность и т. п. Не требуется, кажется, доказательствъ, что гимнастическія упражненія укрѣпляютъ тѣло; это доказываетъ ежедневный опытъ; нельзя также сомнѣваться, что мальчикъ, принужденный къ такимъ тѣлеснымъ упражненіямъ, которыя кажутся иногда ему опасными, пріучается къ подавленію чувства боязни, къ самообладанію; сила воли его укрѣпляется и по

мѣрѣ развитія его тѣлесной силы у него рождается самоувѣренность. Очевидно, что если гимнастика должна обнаруживать такое вліяніе на юношество, то руководителями при упражненіи ею могутъ быть только люди развитые и образованные, т. е. недостаточно быть ловкимъ и сильнымъ гимнастикомъ, чтобы имѣть право преподавать педагогическую гимнастику; для этого необходимо, кромѣ общаго образованія, пониманіе педагогическаго и гигіеническаго смысла различныхъ гимнастическихъ упражненій, что невозможно безъ знакомства съ анатоміею человѣческаго тѣла и законами физіологическихъ отправленій организма.

Управленіе военно-учебныхъ заведеній, вполнѣ сознавая это, поручило мнѣ преподавать педагогическую гимнастику въ Московской учительской семинаріи военнаго-вѣдомства съ цѣлію подготовить учителей, получающихъ въ этомъ заведеніи образованіе, къ тому раціональному методу, который столь необходимъ при занятіяхъ педагогическою гимнастикою.

Скоро я имѣлъ случай убѣдиться въ крайней необходимости руководства, составленнаго въ упомянутомъ смыслѣ. Настоящее сочиненіе содержитъ только теоретическую часть (краткое описаніе человѣческаго тѣла и его отправленій) и изложеніе свободныхъ движеній;—описаніе же упражненій на снарядахъ составитъ другую часть руководства. Я отличаю упражненія на снарядахъ отъ тѣхъ, которыя производятся со снарядами въ рукахъ, при чемъ упражняющійся не подымается отъ пола. Послѣднія я отношу къ свободнымъ движеніямъ.

Кромѣ того я упоминаю здѣсь объ одномъ снарядѣ, который относится ко второй части, а именно: о пангимнастиконѣ. Онъ

изобрѣтенъ Шреберомъ и какъ показываетъ названіе его, составляетъ снарядъ для всей гимнастики, съ цѣлью замѣнить многоразличныя машины, употребляемыя для гимнастическихъ упражненій.

Впрочемъ послѣдняго не должно принимать въ полномъ смыслѣ слова. Всѣхъ упражненій на снарядахъ пангимнастиконъ замѣнить не можетъ, и Шреберъ самъ рекомендуетъ его или для частнаго употребленія съ гигіеническою цѣлью, или для такихъ заведеній, въ которыхъ не имѣютъ возможности устроить гимнастическаго зала, или по причинѣ недостатка денежныхъ средствъ, или по недостатку мѣста. Эти послѣднія соображенія и заставили меня познакомить читателя съ упомянутымъ снарядомъ.

Если при употребленіи гимнастики имѣютъ въ виду только укрѣпленіе силъ и другія гигіеническія дѣйствія, сопряженныя вообще съ гимнастическими упражненіями, то этотъ снарядъ совершенно достаточенъ и къ тому-же онъ требуетъ мало мѣста, какъ во время самыхъ занятій, такъ и въ остальное время. Весь снарядъ въ томъ видѣ, какъ онъ представленъ въ рисункѣ, стоитъ 25 руб.

И такъ, для заведеній, въ которыхъ полное гимнастическое устройство невозможно, достаточно будетъ упражнять учениковъ въ свободныхъ движеніяхъ ручными снарядами и на пангимнастиконѣ. Не лишнее прибавить снарядъ для лазанія.

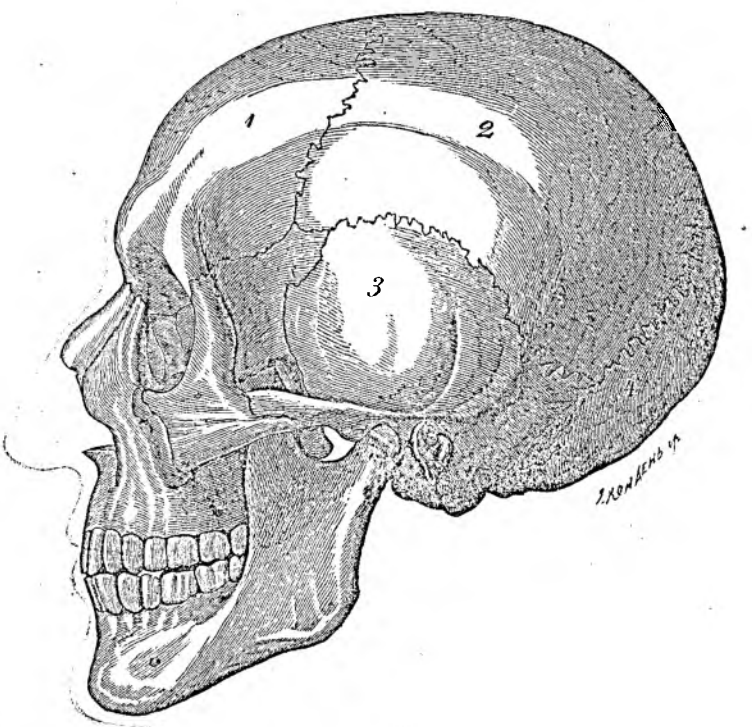
Я заимствовалъ изъ брошюры Шребера четыре таблицы съ изображеніями тѣхъ упражненій, которыя можно производить на пангимнастиконѣ. Подробное описаніе этихъ упражненій читатель можетъ найти въ упомянутой брошюрѣ.

Читатель увидитъ, что я имѣлъ въ виду гимнастику мальчи-

ковъ, но большая часть свободныхъ движеній удобоисполнима также и для дѣвочекъ. Исключенія я обозначилъ звѣздочками.

При изложеніи теоретической части я придерживался сочиненій Вальтера, Ланге, Генле. Анатомическіе рисунки взяты большею частію изъ Анатоміи Генле.

Предметъ гимнастики составляютъ движенія, состоящія подъ управленіемъ разумной воли и производимыя съ цѣлію упражнять наше тѣло. Для того, чтобы въ нашемъ организмѣ произошло произвольное движеніе, необходимы три дѣятеля: движимое, двигатель и воля. Движимое составляютъ кости; части, приводящія кости въ движеніе, суть мышцы, которымъ воля наша передается посредствомъ нервовъ. Изъ этого видно, что для пониманія гимнастическихъ упражненій необходимы познанія: объ устройствѣ и отправленіяхъ человѣческаго тѣла вообще и о костяхъ и мышцахъ въ особенности.



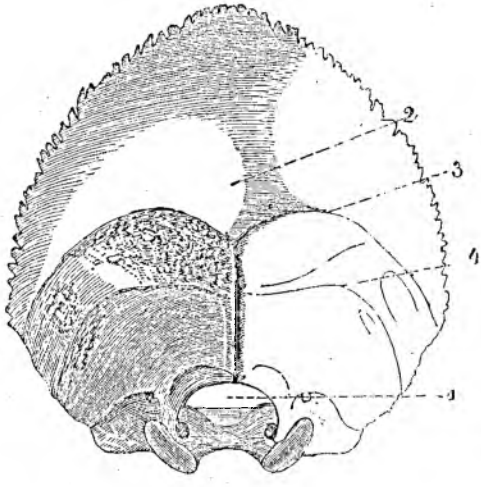
Рисунокъ 1.

Наука о костяхъ.

Собраніе всѣхъ костей тѣла, расположенныхъ въ естественномъ ихъ порядкѣ и связанныхъ между собою, или естественными связками или проволоками, называется скелетомъ. Человѣческій скелетъ раздѣляется на три части: голову, туловище и конечности.

а) Голова состоитъ изъ лицевыхъ костей и изъ костей черепа.

Черепъ образуетъ полость, въ которой помѣщается мозгъ. Въ черепѣ (рис. 1) различаютъ сводъ и основаніе. Сводъ состоитъ изъ одной лобной (1), двухъ темянныхъ (2), двухъ височныхъ (3) и одной затылочной кости (4); на височныхъ костяхъ находятся сосковидные отростки (5), къ которымъ прикрѣпляются мышцы. На затылочной (рис. 2): затылочная дира (1), позади которой



Рисунокъ 2.

лежитъ чешуйчатая часть (2) съ двумя горизонтальными возвышенными линіями (3 и 4), спереди основная часть и по бокамъ составныя части съ составными отростками (5 и 6).