

2056

В. Лорисъ-Меликовъ.

15.

КАКЪ СОХРАНИТЬ

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПОДРОСТАЮЩАГО ПОКОЛѢНІЯ.



ПРОВЕРЕНО. 1995

Тифлиси. 1898

С.-пет. пар тип. А. С. Федорова. Дик., № 102

Библиотека
Университета
Т Е Л А.

~~3549~~

~~371.7~~

2056

196



ПРОВЕРЕНО
1980/81 гг.

Какъ сохранить физическое здоровье подрастающаго поко- лѣнія *).

Мм. гг. Мое сообщеніе не имѣетъ
цѣлью сдѣлать новый вкладъ въ нау-
ку. Нѣтъ, я позволю себѣ остано-
вить ваше вниманіе на вопросѣ дру-
гой важности.

Бываютъ моменты въ жизни наро-
да, когда рациональное осуществле-
ніе условій общественнаго здравія
можетъ сильно занимать умы людей
науки. Что, въ самомъ дѣлѣ, можетъ
быть важнѣе физическаго здоровья
подрастающаго поколѣнія, отъ кото-
раго зависить будущность семьи и
общества?

Нѣсколько лѣтъ тому назадъ на-
рижская медицинская академія по-
святила много шумныхъ засѣданій
вопросу о переутомленіи учащейся
молодежи. Мнѣнія компетентной уче-
ной коллегіи разнеслись во всѣ сто-
роны. Былъ данъ толчекъ новому
движенію мысли. Рѣдко новое тече-

*) Сообщеніе, читанное на торжественномъ
годичномъ собраніи кавказскаго импера-
торскаго медицинск. общества 8-го апрѣля 1892 г.

Дозволено цензурою. Тифлисъ, 4-го февраля
1897 года.

ПРОВЕРЕНО
1989, 40 г.

ПРОВЕРЕНО
№ 3
1950 г.

ПРОВЕРЕНО
2012
ПРОВЕРЕНО
2007 год

Т.И.В. № 2867

ПРОВЕРЕНО
2013г.

ПРОВЕРЕНО

Оттиски изъ №№ 2688 и 2689 „Нов. Обзор.“
за 1892 годъ.

ние охватывало общество такъ единодушно какъ забота о здоровьи молодого поколѣнія. Она сразу вошла въ рядъ тѣхъ жгучихъ вопросовъ, разрѣшеніе которыхъ такъ удручаетъ конецъ нашего столѣтія. Представители науки и политики, періодическіе журналы, международные конгрессы и, наконецъ, само правительство словомъ и дѣломъ пожелали отдать свою дань этому вопросу. Общественное мнѣніе живо отозвалось на это новое теченіе мысли и само общество горячо взялось за осуществленіе новыхъ требованій въ дѣлѣ физическаго воспитанія и за выработку новыхъ правилъ въ этой области. Идея, созрѣвшая на требованіяхъ современной жизни и санкціонированная авторитетными людьми, проникла во всѣ уголки міра. Кавказское медицинское общество, вѣроятно, пожелаетъ дать этому дѣлу тоже свою санкцію какъ единственно авторитетное ученое учрежденіе по этому вопросу въ Тифлисѣ. Санкція этого общества можетъ имѣть громадное значеніе въ дѣлѣ насажденія у насъ новыхъ условій физическаго воспитанія.

Но вы можете мнѣ сказать, что физическое воспитаніе старѣй изби-

тѣй вопросъ. Правда, физическое воспитаніе играло роль еще въ древнія времена и въ пользѣ его никто никогда не сомнѣвался, но этотъ старѣйшій вопросъ является передъ нами теперь какъ новый возродившійся въ другой формѣ и при другихъ обстоятельствахъ. Вопросъ о физическомъ воспитаніи перешелъ изъ области наблюденій эмпирическаго періода—въ область точно научную, изъ области педагогій въ область физиологій и гигиены, изъ рукъ гимнастеровъ и педагоговъ—въ руки врачей и ученыхъ. Быть можетъ, въ данную минуту нѣкоторые выводы эмпирическаго періода согласуются съ научными выводами современности, зато мы теперь основываемъ наши заключенія на положительныхъ и научно проверенныхъ данныхъ.

Преобладаніе физическаго развитія въ древнюю эпоху имѣло историческую основу и отвѣчало общественнымъ потребностямъ того времени. Физическая красота и сила ставились на первый планъ, чтобы выдержать борьбу за существованіе. Персидскіе юноши изучали три предмета, говоритъ Геродотъ, верховую ѣзду, метаніе стрѣлъ и говорить

правду. Пинеагоръ и Платонъ выступали на состязаніяхъ и одерживали побѣды на олимпійскихъ играхъ. Увлечение внѣшними эстетическими проявленіями и гармонією формъ было велико у грековъ и вошло въ число необходимыхъ требованій отъ истинныхъ гражданъ Греціи. Благодаря этому древніе народы путемъ простого опыта дошли до самыхъ совершенныхъ приѣмовъ физическаго воспитанія. Прошло много столѣтій. Новыя жизненныя потребности взяли верхъ и умственное развитіе постепенно пограло подъ ногами физическое, подъ влияніемъ религіознаго аскетизма и схоластики, еще въ средніе вѣка. Современное общество находится въ этой крайности и умственная красота считается первой гражданской доблестью. Въ нашемъ цивилизованномъ мірѣ жизненная конкуренція, подборъ, ведется посредствомъ превосходства ума. Борьба за существованіе происходитъ словомъ и перомъ. Физическое же развитіе и красота отошли на задній планъ и развѣ только при половыхъ влеченіяхъ принимаются во вниманіе. Все стремится къ сидячей, — замкнутой жизни, а физическая дѣятельность все болѣе и болѣе падаетъ

въ обезпеченныхъ классахъ населенія. Облегченіе передвиженій, городская нервная жизнь еще болѣе способствуютъ этому упадку. Подобная жизнь въ странахъ высшей культуры привела къ такому физическому упадку, что серьезно оспаривается вопросъ о перерожденіи этихъ народовъ.

Въ данную минуту физическое превосходство не можетъ сдѣлаться для насъ первымъ жизненнымъ вопросомъ, какъ у древнихъ, но мы должны обязательно позаботиться о немъ, чтобы поддержать самую умственную дѣятельность.

Прогрессъ подвигается гигантскими шагами и горе тому, кто не находится на уровнѣ современной умственной жизни. Для поддержанія равновѣсія и гармоніи дѣятельности нашего организма мы имѣемъ два средства — развитіе физическаго здоровья и улучшенія приѣмовъ, образванія. Мы не можемъ уменьшить самую умственную дѣятельность, потому что отстанемъ отъ прогресса. Плачевное состояніе физическаго развитія современнаго общества отразилось болѣе всего на молодое поколѣніе. Выработались соответственныя нравы: съ колыбели до зрѣлаго возраста все способствуетъ подавленію

забвенію физическаго здоровья во имя умственной дѣятельности. Если къ этому прибавить дурныя гигиеническія условія, разныя хроническія болѣзни, какъ алкоголизмъ, сифилисъ, которые и безъ того создаютъ болѣзненное потомство, то мы будемъ имѣть ясную картину того, къ какой опасности ведутъ современныя условія наше молодое поколѣніе. Чрезмѣрная умственная дѣятельность отражается сильнѣе всего на молодой организмъ, когда нервная система неустойчива, болѣе раздражительна, чѣмъ въ зрѣлыя годы.

Наши учебныя заведенія съ ихъ несовершенными гигиеническими условіями создаютъ въ молодомъ организмѣ упадокъ физическихъ силъ съ одной стороны и умственное переутомленіе съ другой.

Положительныя данныя краснорѣчиво доказываютъ это печальное явленіе. Въ послѣдніе годы сдѣлано много работъ по этому предмету, въ Россіи и въ Европѣ многіе представители медицинской науки посвящали этому вопросу свои труды *).

*) Сдѣланы многочисленныя измѣренія—уважу на диссертацию д-ра Граціанова по наблюденіямъ въ гор. Арзамасѣ, Нижегородской губ., для изученія физическаго

Цыфры наглядно показываютъ, что во время учебныхъ занятій ростъ, окружность груди, вѣсъ тѣла, емкость легкихъ, сила сжатія и сила становая или слабо, или совсѣмъ не прибываетъ, тогда какъ во время каникулъ значительно повышается. На успѣшныхъ ученикахъ и дѣтяхъ слабого здоровья это проявляется еще сильнѣе. Изъ многочисленныхъ изслѣдованій д-ра Дементьева видно, что особенно окружность груди увеличивается медленно до 20-лѣтняго возраста. Молодой организмъ, ведя образъ жизни сидячей и комватный, безъ всякихъ физическихъ упражненій, впадаетъ въ угнетенное состояніе.

Мышцы отказываются дѣйствовать, кровообращеніе и дыхательныя движенія замедляются, вдыханія поверхностныя, кожа холодна и блѣдна, общее недомоганіе, обмѣвъ не совершается правильно, нервная раздражительность, бессонница съ развитіемъ мечтательности и фантазіи. Формы тѣла изнѣжены и закруглены, лопатки выдаются, плечо опущено,

развитія дѣтскаго и юношескаго возраста. Авторъ сдѣлалъ 1,705 измѣреній роста, груди, емкости легкихъ, вѣса тѣла. Затѣмъ Альбицкій въ Новогородѣ сдѣлалъ 4,298 измѣреній въ прошломъ году.

грудь впала. Движенія совершаются съ трудомъ, вызываютъ утомленіе и сердцебіеніе. Нерѣзительность, неловкость проглядываютъ во всемъ. При такомъ упадкѣ организма напряженная умственная дѣятельность причиняетъ головныя боли, развиваетъ разсѣянность, неспособность сосредоточиться на одномъ предметѣ и, въ общемъ, создается какая-то притупленность.

Кто не видѣлъ способныхъ дѣтей, которыя постепенно дѣлались неспособными къ умственному труду и лѣтями.

Въ психической жизни замѣчаются тѣ же плачевныя явленія. Подобные истощенные организмы впадаютъ въ меланхолю, въ страшный пессимизмъ и дѣлаются такъ называемыми молодыми стариками. Душевыя болѣзни и самоубійства всего чаще случаются у подобныхъ субъектовъ. Статистика и медицин. литература изобилуютъ подобными примѣрами.

Вамъ, нѣтъ сомнѣнія, встрѣчались больные, которые обращались ко многимъ докторамъ, совѣщались съ знаменитостями и отъ однихъ возвращались разочарованными, отъ другихъ недовольными. Эти больные, умственно переутомленные, у кото-

рыхъ нервная система не уравновѣшена, Они страдаютъ болѣзью, которую впервые точно описалъ американскій врачъ Beard, клиническую картину которой оформилъ Charcot, эта болѣзнь—источникъ всѣхъ нервныхъ болѣзней—есть неврастенія.

Умственное утомленіе не располагаетъ къ отдыху, къ увеличенію аппетита, какъ мышечное. Напротивъ нервная система становится раздражительной и замедляются процессы питанія. Такимъ образомъ, какъ утомленіе умственное, такъ и сидячая и замкнутая жизнь вмѣстѣ способствуютъ упадку питанія организма. Кровообразование совершается плохо, питаніе идетъ насчетъ самыхъ клѣтокъ, мышцы атрофируются, дѣятельность органовъ доходитъ до *minimum'a* и совершается то, что французы называютъ *denutrition*. Подобныя условія создаютъ въ организмѣ большую восприимчивость къ заразнымъ болѣзнямъ, Организмъ представляетъ хорошую почву для развитія микроорганизмовъ, а разъ они развились на такой почвѣ, то болѣзнь, принимая опасную форму и оставляетъ ужасные слѣды.

Вся современная обстановка приводитъ къ плачевнымъ результатамъ. Дѣятельность мозга преобладаетъ надъ

дѣятельностью всѣхъ другихъ органовъ. Не получая достаточно материала, мозгъ въ свою очередь приходитъ въ упадокъ. Нужно, значить, поднять дѣятельность всего организма, его питаніе, чтобы гормонія, условіе здоровья, не нарушилась.

Жизнь нашего организма проходитъ въ постоянномъ горѣніи. Безпрерывно доставляется матеріалъ для этого и безпрерывно выдѣляются продукты горѣніи. Самую важную роль въ процессѣ горѣніи играетъ кислородъ. Это настоящая газообразная пища, болѣе необходимая, чѣмъ вода и хлѣбъ, есть лучшій возбудитель для живыхъ органовъ. Знаменитый физиологъ Броунъ Секаръ могъ вызвать жизненные явленія въ продолженіе нѣсколькихъ секундъ въ отрѣзанной головѣ собаки, гспрыскивая въ артерію коротидъ кровь, богатую кислородомъ. Поэтому дыхательная функція одна изъ самыхъ главныхъ въ организмѣ. Затѣмъ продукты горѣніи заключаютъ въ себѣ углекислый газъ, который имѣетъ обратное дѣйствіе на нашъ организмъ. Кромѣ того, продукты горѣніи заключаютъ въ себѣ элементы ядовитые для организма. Броунъ Секаръ своими опытами надъ кроли-

ками доказалъ присутствіе этихъ птомаиновъ въ выдыхаемомъ воздухѣ, вырскиваніе ничтожнаго количества которыхъ вызываетъ смерть у кроликовъ. Вдыханіе или трудное выдѣленіе этихъ органическихъ ядовъ отравляютъ организмъ, какъ доказалъ Бушаръ въ своихъ изслѣдованіяхъ о самоотравленіи.

Значить, насколько важно возможно частое и большее вдыханіе кислорода, настолько-же важно возможно быстрое и лучше выдѣленіе этихъ элементовъ распадѣнія. Легкія и кожа, вторыя легкія, раскинутыя на всей поверхности нашего тѣла играютъ потому первостепенную роль для правильной дѣятельности всѣхъ нашихъ органовъ. Важность функцій этихъ органовъ еще болѣе увеличивается для подростяющаго поколѣнія, когда къ общей дѣятельности организма прибавляется расходъ на ростъ органовъ и затраты на умственную дѣятельность. Большее количество кислорода, проникающаго въ организмъ, зависитъ отъ качества воздуха и отъ поверхности, объема легкихъ. Послѣдній увеличивается пропорціонально дѣятельности. Дѣятельность легкихъ въ свою очередь усиливается подъ влияніями мышечной работы. Всяко-

му извѣстно, что послѣ бѣганія дыхательныя движенія гораздо чаще, гораздо глубже, чемъ въ покоѣ. Вычисления показали, что бѣгающій ребенокъ вдыхаетъ семь разъ болѣе воздуха, чѣмъ неподвижный (Education physique).

Увеличеніе дыханія есть обоюдоострый ножъ. Насколько болѣе объемъ вдыхаемаго воздуха, богатаго кислородомъ, производитъ благотворное вліяніе на здоровье, настолько воздухъ, бѣдный кислородомъ, испорченный выдыхаемыми элементами, ядовитыми веществами, создаетъ еще худшія условія для развитія организма чѣмъ бездѣйствіе. „Работающій человекъ, говоритъ Лагранжъ, портитъ воздухъ, какъ четыре человека, а нуждается въ немъ, какъ семь. Изъ этого можно заключить, насколько вредны упражненія въ закрытыхъ помѣщеніяхъ и что только на открытомъ свѣжемъ воздухѣ дѣятельность легкихъ благотворна. Необходимость свѣжаго воздуха настолько важна, что нѣкоторые авторы предлагаютъ, чтобы дѣти пріучались спать при полуоткрытыхъ окнахъ, что такъ успѣшно примѣняется въ леченіи чахотки.

Абсолютно гигиеническое требованіе свѣжаго воздуха не согласуется

съ установившимся правами нашего общества. Оставлять дѣтей на свѣжемъ воздухѣ во всѣ времена года считается крайней несообразностью. Страхъ простуды и привычка кутаться заставляють Гориневскаго назвать русскихъ самымъ изнѣженнымъ народомъ въ Европѣ. Простуда организма при низкой температурѣ возможна, когда онъ не можетъ бороться противъ охлажденія. До тѣхъ поръ, пока наша машина можетъ производить тепло и тѣмъ уравнивать вліяніе высшей температуры, простуда невозможна. Находящееся въ движеніи тѣло наше гарантировано отъ простуды. Прекраснымъ доказательствомъ можетъ служить катаніе на конькахъ въ самые сильные морозы тѣхъ же изнѣженныхъ жителей сѣвера. Холодъ заставляють сокращаться кожу и кожные сосуды сдвливаются и суживаются. Кровь, прогнанная внутрь, подъ вліяніемъ вызваннаго возбужденія, снова возвращается въ болѣе широкую поверхность на поверхность и кожа то блѣднѣетъ, то краснѣетъ и согрѣвается. Это явленіе называется реакціою и чѣмъ чаще будутъ повторяться эти реакціи, тѣмъ кожа дѣлается менѣе чувствительной къ холоду и привыкаетъ въ измѣнчивой

температурѣ. Такое же вліяніе реакціи оказываютъ холодныя купанія, души, которыя очень важны для чистоты кожи, чтобы элементы выдѣленія удалялись возможно чаще съ поверхности кожи и дѣлали-бы свободнымъ кожныя поры. Горячая вода, можетъ быть, лучше смоевъ жировые элементы кожи, но за то она ослабляетъ тѣло и развиваетъ чувствительность. Восточныя женщины, говоритъ Паскаль Грүссъ, обязаны горячимъ банямъ своей преждевременной старостью. Здѣсь опять требованія гигиены встрѣчается съ протеста. ми публики. Купанье каждый день въ холодной ваннѣ или въ бассейнѣ требуетъ приспособленій, расходовъ и т. д. Если нѣтъ ванны, бассейна или душъ, то вездѣ найдется два ведра воды и кусокъ клеенки подъ ноги, чтобы обливать или обтирать каждое утро все тѣло, какъ мы имѣемъ обыкновеніе умываться ежедневно. Холодныя обмыванія имѣютъ еще много другихъ преимуществъ. Сердце начинаетъ усиленно работать, кровообращеніе ускоряется, питаніе идетъ быстрѣе; наконецъ, улучшается расположеніе духа, самочувствіе, условія, столь важныя для насъ.

Для того, чтобы утомленное дитя

вышло въ свѣжій воздухъ дѣлать упражненія нужно для этого побужденіе, Всякая дѣятельность органа совершается только тогда, когда органъ получаетъ импульсъ изъ мозговыхъ центровъ. Этотъ физиологическій законъ очевиденъ для всѣхъ.

Никакая работа немислима, если нервный импульсъ отсутствуетъ. Всякій знаетъ, что неприятная и неинтересная работа требуетъ гораздо больше затраты силъ, чѣмъ, пріятная. Возбужденія первой системы бываютъ чисто физическія, какъ мы видѣли: холодъ и вода возбуждаютъ центры чрезъ посредство сосудо-двигательныхъ нервовъ. Психическія возбужденія у взрослога человѣка бываютъ разнообразныя и они тѣмъ больше, чѣмъ личность культурнѣе, развитѣе, но чѣмъ болѣе мы спускаемся ниже по возрасту или развитію, тѣмъ эти возбужденія становятся проще и элементарнѣе, Дитя и дикарь сообразуются въ своей дѣятельности только пріятнымъ, радостнымъ. Удовольствіе—ихъ единственный возбуждатель. Дитя не можетъ побудить себя къ упражненію изъ сознанія пользы или даже соревнованія, что есть постоянное болѣе зрѣлаго возраста—юношества. Значить, необходимое условіе

въ физическихъ упражненіяхъ есть веселье и удовольствіе. Потому удовольствіе въ физическихъ упражненіяхъ не есть развлеченіе, но необходимое условіе.

Ежеминутно мы замѣчаемъ въ будничной жизни, что чувство радости приводитъ въ сотрясеніе весь организмъ, кровь приливаетъ къ мозгу, во всѣхъ органахъ дѣятельность усиливается, питаніе увеличивается, сама работа становится легкой, неутомительной. Ребенокъ, у котораго дѣятельность всего организма вяла и медленная, послѣ занятій нуждается въ этомъ побужденіи радости и весельи.

Печаль и скука имѣютъ обратное на организмъ задерживающее рефлекторное вліяніе. Скука задерживаетъ въ мозговыхъ клѣткахъ возбужденіе, энергію и ведетъ за собой умственное и физическое оцѣпененіе. „Мозгъ ребенка, говорито Лагранжъ, нуждается въ удовольствіи, какъ легкія въ кислородѣ. Приятно обставленныя физическія упражненія могутъ дать ему это удовольствіе“.

Свѣжій воздухъ, развитіе груди, физическія упражненія, которыя должны носить характеръ удовольствія веселья, гигиена кожи—вотъ основ-

ныя гигиеническія условія для физическаго здоровья, потому что всѣ они усиливаютъ питаніе, дѣятельность органовъ тѣла, развиваютъ и уравниваютъ ихъ. Физическія упражненія являются для гигиениста средствомъ для созданія здоровья, а не цѣлью, и потому спрашивается, какія упражненія отвѣчаютъ этимъ требованіямъ и насколько имъ можетъ удовлетворить наша школьная гимнастика.

Педантичная Германія дала начало современной гимнастикѣ. Она создала въ лицѣ нѣсколькихъ выдающихся педагоговъ цѣлыя системы физическихъ упражненій. Фитъ, Гутсъ-Мутсъ, затѣмъ въ 40-хъ годахъ Янгъ, Шписсъ, были родоначальниками этихъ системъ. Во Франціи послѣдователемъ ихъ былъ Аморось, въ Швейцаріи Клюсь, Песталоцци, и, наконецъ въ Швеціи Линкъ создалъ гимнастику, которую и до сихъ поръ называютъ гимнастикой Линка. Всѣ эти системы дѣлятся на гимнастику съ аппаратами и безъ аппаратовъ и имѣютъ цѣлью развитіе силу, ловкость и мышечную систему. Но упражненія съ аппаратами трудны, требуютъ большихъ мышечныхъ усилій, что не всѣ могутъ выполнить. Изъ статистическихъ данныхъ, собранныхъ Лагранжемъ,

видно, что изъ ста дѣтей только 30 могутъ, подняться на рукахъ на неподвижныхъ барахъ. Эти упражненія выполнены значить ограниченнымъ числомъ и то цѣной сильной мышечной работы, что приводитъ къ скорому утомленію.

Затѣмъ гимнастическія упражненія развиваютъ въ большинствѣ только мышечную систему, развиваютъ силу только мѣстную. Ни развитіе мышечной силы въ отдѣльности, ни ловкость не обезпечиваютъ физическаго здоровья, потому что дѣятельность всякого мускула не вліяетъ на дыхательныя движенія или какой-нибудь гипертрофированный мускулъ не выражаетъ общей силы. Поэтому эти упражненія не могутъ быть названы гигиеническими. Школьная гимнастика можетъ создать ловкихъ акробатовъ, атлетовъ съ тѣми или другими сильно развитыми мышцами, но физическое здоровье отъ этого не выигрываетъ. Гигиеническое упражненіе должно быть умѣренно и часто, не утомительно и приводить въ сосграсеніе весь организмъ, чтобы быть вполне цѣлесообразнымъ. Къ тому же употребляемыя чрезмѣрныя усилія въ гимнастическихъ упражненіяхъ и сильныя сокращенія того или дру-

того мускула могутъ дать уродливый ростъ молодымъ костямъ.

Упраженія безъ аппаратовъ, которыя имѣютъ цѣлью различныя движенія тѣла для гармоническаго развитія мышечной системы, имѣютъ то большое неудобство, что носятъ характеръ урока, монотонны, скучны, требуютъ сильнаго напряженія вниманія отъ дѣтей, потому они не составляютъ ни отдыха для мозга, ни удовольствія, условій столь важныхъ въ данномъ вопросѣ. Методическая маршировка, что такъ ревностно применяется въ учебныхъ заведеніяхъ, какъ физическое упражненіе, въ Англіи считается за наказаніе, вмѣсто карцера. Если прибавить ко всему этому, что эти упражненія дѣлаются часто въ пыльныхъ гимнастическихъ залахъ, гдѣ воздухъ испорченъ, то можно смѣло сказать, что школьная гимнастика вредна, потому что она искусственна, трудна, утомительна, скучна и даже опасна для правильного роста молодого организма.

Гигиеническимъ требованіямъ удовлетворяютъ естественная гимнастика или игры на свѣжемъ воздухѣ: Игры отвѣчаютъ естественной потребности дѣтей—рѣзвиться. Они въ играхъ находятъ веселье и удовольствіе.

Бѣганіе, которое лежитъ въ основѣ всѣхъ подвижныхъ игръ, приводитъ въ дѣйствіе всю мышечную систему естественнымъ образомъ, безъ всякихъ искусственныхъ и сильныхъ напряженій, но въ особенности развиваетъ грудь. Поразительнымъ примѣромъ этого развитія груди Лагранжъ приводитъ членовъ клуба Racing club. Послѣ упражненія на аппаратахъ чувствуется мускульное утомленіе, послѣ бѣганія же не утомленіе чувствуется, а потребность глубокихъ и частныхъ вдыханій воздуха. Эти естественныя упражненія имѣютъ тоже свои правила. Въ бѣгѣ нужно руководствоваться наиболѣе удобными способами, чтобы достигъ цѣли при меньшей затратѣ силъ. Извѣстный профессоръ Марей съ помощью моментальнаго фотографированія избранныхъ бѣгунновъ сумѣлъ уловить послѣдовательныя положенія, принимаемыя тѣломъ и его членами во время упражненія. Эти наблюденія надъ естественными движеніями привели къ практическимъ совѣтамъ для облегченія упражненій бѣга. Игры бываютъ самыя разнообразныя, начиная отъ самыхъ простыхъ и кончая самыми сложными. Въ дѣтскіе годы важны простыя игры. Бѣганіе подѣ различными фор-

мами, игры въ мячъ въ видѣ простыхъ упражненій. Въ юншескіе годы, когда костномышечная система болѣе или менѣе окрѣпла, можно примѣнять сложныя игры, которыя развиваютъ силу, вѣсь и ловкость, какъ, напр., англійскіе футъ-буль, боксъ, и друг. Гребня, верховая ѣзда, велосипеды, танцы могутъ войти въ разрядъ полезныхъ упражненій на свѣжемъ воздухѣ, Всякая игра имѣетъ свои указанія. Здѣсь важны также указанія чисто гигиеническія, которыхъ я не могу теперь коснуться. Но этимъ не кончается значеніе игръ. Творчество, сообразительность, ловкость и развязность, быстрота и увѣренность въ движеніи, опытный глазъ, сила и устойчивость ногъ связаны съ игрой, по увѣреніямъ мног. авторовъ, какъ напр., Покровскаго, Лагранжа, Wieland и др. Райтъ говоритъ, что тѣ народы играли выдающуюся роль, у которыхъ игры имѣли важное значеніе. Немаловажно вліяніе игръ и на нравственность.

„Естественное основаніе, первая гарантія хорошаго нравственнаго воспитанія,—говоритъ Маріонъ въ своемъ докладѣ вышнему учебному комитету въ Парижѣ, есть здоровое и мужественное физическое воспитаніе“.

„Я не довѣрчивъ къ ученику, который не любитъ играть“, сказалъ французскій педагогъ Карцъ и Паскаль Грессэ добавляетъ: „у такого ребенка должны быть сомнительные нравы“. Въ играхъ характеръ ребенка на лицо. Отъ него требуется мужество, храбрость, откровенность, рѣшительность, качества, которыя такъ рѣдко встрѣчаются въ нашемъ изнѣженномъ обществѣ. Правила игры всѣми строго соблюдаются, честность и независимость въ дѣйствіяхъ существенно необходимы. Только честное соревнованіе создаетъ превосходство одного товарища надъ другимъ. „Игры это школа характера и воли“,—восклицаетъ Паскаль Грессэ. Для игръ нужны товарищи и пространство. Игра въ одиночку не можетъ увлечь ребенка. Чѣмъ больше товарищей, тѣмъ больше увлеченіе и веселія. Только школа можетъ создать это условіе. Затѣмъ важную роль играетъ соревнованіе въ болѣе старшемъ возрастѣ. Различные конкурсы и призы имѣютъ поэтому громадное значеніе. Но второго условія—большого пространства для игръ—не можетъ дать и школа. Для этого нужно отдѣленіе пустопорожняго мѣста внѣ города, куда каждое учебное заведеніе при-

ходило бы періодически упражняться играми. По Райту лучше, чтобы это былъ лугъ, потому что почва менѣе тверда, удобнѣе для бѣга. Величина должна быть приблизительно въ 200 квадратныхъ метровъ на ученика.

Мм. гг. сожалѣю, что за недостаткомъ времени не могу сказать вамъ еще очень многого о благотворномъ вліяніи игръ. Значеніе ихъ повято во всѣхъ странахъ и единодушно идетъ живая пропаганда въ этомъ направленіи. Представителями этого движенія являются во Франціи Паскаль Грессэ, въ Германіи Райтъ, въ Россіи Покровскій.

Подобныя общественныя игры существуютъ и осуществляются съ большою быстротой. Англія сохранила традиціи съ давнихъ временъ. Въ англійскомъ обществѣ создались и соответствующіе нравы. Англійскій школьникъ не можетъ представить школы безъ игръ.

Каждый городъ имѣетъ по нѣсколько обширныхъ пространствъ, приспособленныхъ къ играмъ. Крикетъ, лаунгтеннисъ, футъ-буль, боксъ, яхтингъ составляютъ ихъ любимое упражненіе. Въ недѣлю три раза каждое учебное заведеніе посвящаетъ по нѣсколько часовъ этимъ играмъ,

которые обязательны. Торжественные конкурсы составляют лучший праздник для каждого англичанина. Защитники игръ посвятили въ последнее время самыя краснорѣчивыя описанія этимъ по истинѣ грандіознымъ сборищамъ и приходятъ въ умиленіе отъ восторга. Германія тоже вострепнулась но недавно и устами своего министра фонъ-Гесслера дала, хотя слабо, толчекъ новому для страны движенію. Изъ отвѣтовъ на разосланные Райтомъ вопросы выяснилось, что въ 293 городахъ игры уже введены. Ноябрьскій номеръ „Deutsche Medicinal Zeitung“ извѣщаетъ, что образовалось центральное нѣмецкое общество, поставившее цѣлью содѣйствіе школьнымъ играмъ. Лагранжъ, осматривая школы Бельгіи въ 88 году во время конгресса по этому вопросу, спросилъ полковника Докса, предсѣдателя конгресса и главнаго инспектора школьной гимнастики въ Бельгіи,

„Какая гимнастика употребляется и на какихъ снарядахъ упражняются дѣти?“ „Снаряды уничтожены все, отвѣтилъ полковникъ Доксъ;—вотъ ужъ десять лѣтъ какъ упражненія на аппаратахъ замѣнены играми и съ того времени наши дѣти стройны,

сильны и внеселы. Также быстро распространяется организація школьныхъ игръ въ Швейцаріи, Австріи и др. странахъ. Лучшій для насъ примѣръ составляетъ Франція;

Нѣсколько лѣтъ тому назадъ физическое воспитаніе было тамъ въ полномъ упадкѣ. Паскаль Груссе помѣстилъ нѣсколько талантливыхъ статей въ газ. „Temps“ по этому вопросу. Вскорѣ лучшіе представители науки какъ Berthelot, Jules Simon, Greard создали подъ своимъ покровительствомъ лигу физическихъ упражненій. Движеніе мысли было настолько сильно, что въ эти нѣсколько лѣтъ игры вводятся въ каждомъ учебномъ заведеніи. Газета l'Education physique подъ редакцію Груссе въ каждомъ номерѣ указываетъ на быстрое распространеніе игръ на свѣжемъ воздухѣ во всехъ уголкахъ Франціи.

Парижскій муниципалитетъ удѣлилъ лучшее мѣсто въ Парижѣ въ булонскомъ лѣсу для игръ и ежегодно устраиваются торжественные конкурсы игръ т. н. Lendit, гдѣ президентъ республики преподноситъ золотую чашу рѣдкой работы, какъ призъ, первому отличившемуся. Россія отозвалась на это движеніе только въ маленькомъ городкѣ Молога, Ярославской губ. По

иниціативѣ д-ра Рудина организова-
лись общественныя игры со всеѣми ев-
ропейскими приспособленіями. „Вѣст-
никъ воспитанія“ намъ сообщаетъ
проектъ устава общества содѣйст-
вія физическаго воспитанія въ Одессѣ.

Я считаль-бы свое сообщеніе не-
полнымъ, если бы не сдѣлалъ нѣ-
сколько практическихъ выводовъ. Го-
родъ Тифлисъ не можетъ остаться
молчаливымъ свидѣтелемъ этого дви-
женія и долженъ отозваться на это
симпатичное дѣло. Само общество
должно взять на себя починъ въ
этомъ дѣлѣ. *Организація постоян-
ныхъ игръ на открытомъ воздухѣ для
всѣхъ учащихся обоюга пола и всѣхъ
возрастовъ, устройство нужныхъ при-
способленій для купаній при учебныхъ
зведеніяхъ, періодическія измѣренія
тѣла, чтобъ имѣть возможность слѣ-
дить за ихъ физическимъ развитіемъ*
— вотъ первые шаги, которые должно
сдѣлать тифлисское общество для
разрѣшенія великаго вопроса о здо-
ровьѣ и физическомъ развитіи подро-
стающаго поколѣнія. Школьная гим-
настика можетъ остаться. Педагоги,
по всей вѣроятности, постараются по-
возможности устранить непривлека-
тельныя и вредныя стороны ея. На
этихъ урокахъ учащіеся будутъ гото-

виться къ играмъ, изучать правила и
дѣлать соотвѣтствующія упражненія.
Но этого недостаточно. Въ недѣлю 3
раза, за исключеніемъ, понятно, не-
настныхъ дней, каждое учебное заве-
деніе должно посвящать нѣсколько
часовъ, взятыхъ изъ числа учебныхъ
часовъ, играмъ на свѣжемъ воздухѣ.
Какимъ играмъ? Нужно-ли намъ пе-
ренять заграничныя, англійскія игры?
Нѣтъ нужды. Каждая страна имѣетъ
свои игры. Франція воскресила свои
старинныя, національныя. „Харак-
теръ народа, говоритъ г. Покровский,
безспорно кладетъ свой замѣтный
отпечатокъ и на дѣтскія игры“.

Цитируемый авторъ издалъ инте-
ресный сборникъ русскихъ игръ.
Сборникъ попечителя кавказскаго
округа описаль много нашихъ тузем-
ныхъ игръ. Ими можно воспользо-
ваться.

Но для игръ нужно огромное мѣсто
и это мѣсто долженъ дать городъ. У
городовъ, говорятъ, нѣтъ мѣста, нѣтъ
возможности отвести луга подъ игры.
„Несомнѣнно нужно принести жертвы,
говоритъ Райтъ по этому поводу,
нужно постоянно помнить, что этимъ
приносимъ здоровье нашему юноше-
ству и всему народу и тѣмъ самымъ
своей родчнѣ“. Въ свою очередь ме-

дики должны распространять въ публикѣ и формулировать подробныя гигиеническія указанія для физическихъ упражненій, какъ сдѣлалъ д-ръ Дену, ассистентъ проф. Марей. Но прежде всего, какъ я сказалъ въ началѣ, нужна санкція представителей медицины, какъ людей самыхъ компетентныхъ въ этомъ вопросѣ. Я не сомнѣваюсь, что и пресса, одинъ изъ главныхъ факторовъ современной жизни энергично возьмется за пропаганду этого новаго и полезнаго дѣла и за борьбу противъ нашихъ вредныхъ установившихся нравовъ.

Надо, чтобъ отцы и матери менѣе радовались-бы полученной пятеркѣ или блистательному экзамену, чѣмъ повышающимся цифрамъ измѣренія груди ихъ дѣтей или успѣхамъ въ физическихъ упражненіяхъ.

Я надѣюсь близокъ тотъ день для Тифлиса, когда все общество вереницей будетъ направляться на мѣсто общественныхъ игръ, чтобы любоваться свѣжими, стройными, здоровыми и веселыми дѣтьми, твердо помня вѣчно новое классическое изрѣченіе
in corpore sano mens sana.

Д-ръ И. З. Лориса-Меликовъ.