



НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА  
БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

The background of the entire image is a photograph of a library collection. On the left, a large, ornate metal lantern with a glass globe is lit, casting a warm, yellow glow. To its right, a row of several old, thick books with worn spines stands upright. In the foreground, two more books are visible: one is closed and stacked on top of another, and a third is open, showing its aged, yellowed pages. The overall scene is dimly lit, with the primary light source being the lantern, creating a cozy and scholarly atmosphere.

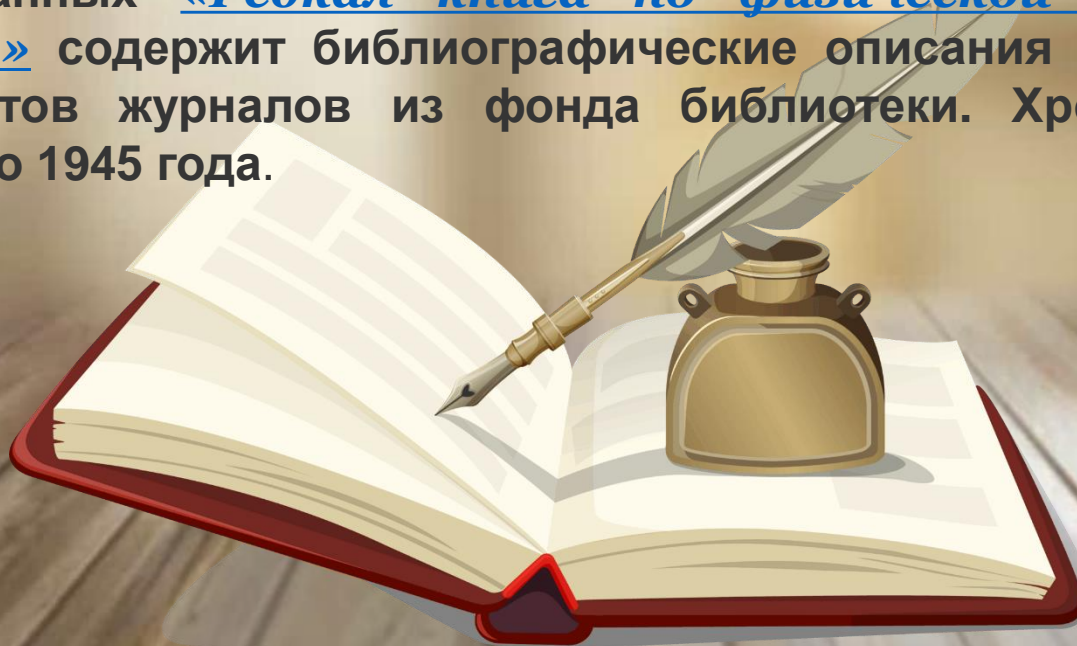
# КНИГИ-ЮБИЛЯРЫ 2024 года

Тематическая выставка **«Книги-юбиляры 2024 года»**, на которой представлены книги, отмечающие юбилей своего выхода из печати.

Юбилейные издания из нашего фонда — это не только литературная классика, но и материалы по истории и методике спорта, медицине, путешествиям и периодические издания.

В целом редкий фонд научной библиотеки насчитывает около 4000 документов. Основу фонда составляют книги спортивной тематики, а также хранятся книги по медицине, биологии, химии, педагогике, художественная литература и энциклопедии.

База данных [«Редкая книга по физической культуре и спорту»](#) содержит библиографические описания редких книг и комплектов журналов из фонда библиотеки. Хронологический охват: до 1945 года.





# ГИМНАСТИКА

ДЛЯ

## ЮНОШЕСТВА

ИЛИ

ОСНОВНЫЯ ПРАВИЛА РАЗЛИЧНЫХЪ  
УПРАЖНЕНИЙ,

СЛУЖАЩИХЪ КЪ УКРѢПЛЕНІЮ ТѢЛА, КЪ  
ПОДДЕРЖАНІЮ ЗДОРОВЬЯ И КЪ ОБРАЗОВАНІЮ  
ДОБРАГО ТЕМПЕРАМЕНТА.

СЪ 32-МЯ КАРТИНКАМИ.

Переводъ съ Французскаго.

САНКТПЕТЕРБУРГЪ.

Печатано въ Типографіи Штаба Отдельнаго  
Корпуса Внутренней Стражи.

1854.

— 5 —

способностей. Вотъ Гимнастика, которой правила мы начертали, и дабы лучше оцѣнить выгоды оной, мы изложимъ здѣсь сокращенно о дѣйствіяхъ вообще, производимыхъ гимнастическими упражненіями.

### О ВЛІЯНІИ ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ УПРАЖНЕНІЙ НА ЗДОРОВЬЕ И СИЛУ.

Движенія тѣла бываютъ двухъ родовъ: одни происходятъ въ нашей внутренности независимо отъ нашей воли, для сохраненія и поддержанія жизни,—таковы суть движенія сердца, желудка, кишекъ и проч.; другія тѣ, которыя производятся посредствомъ мускуловъ, подвластныхъ нашей волѣ. Изъ дѣйствій сихъ-то послѣднихъ состоятъ гимнастическія упражненія.



150  
лет

# РУКОВОДСТВО ГИМНАСТИКИ

для

СРЕДНИХЪ И НИЗШИХЪ УЧЕБНЫХЪ ЗАВЕДЕНІЙ  
ДУХОВНАГО И ГРАЖДАНСКАГО ВѢДОМСТВЪ.

съ 227 ГАВРИРОВАННЫМИ ПОЛИТИПАЖАМИ ВЪ ТЕКСТѢ  
и 6-Ю АНОТОМИЧЕСКИМИ РИСУНКАМИ.

Составлено Инспекторомъ Гимнастики при С.-Петербургскомъ Совѣтѣ Дѣтскихъ приютовъ.

К. А. ШМИДТОМЪ.

Сочиненіе это ОДОБРЕНО Ученымъ Комитетомъ Министерства Народнаго Просвѣщенія, ОДОБРЕНО ученымъ комитетомъ Святейшаго Синода для духовныхъ учебныхъ заведеній и ОДОБРЕНО для всѣхъ учебныхъ заведеній вѣдомства Императрицы Маріи, ученымъ комитетомъ состоящимъ при IV отдѣленіи собственной Его Величества Канцеляріи.

съ

Дополненіемъ «ПОДГОТОВКА КЪ ВОЕННОЙ СЛУЖБѢ»

съ 20 гравированными чертежами.



ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ  
БИБЛИОТЕКИ ПЕРВОЙ  
МОСКОВСКОЙ ГИМНАЗИИ



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.  
Тип. В. Демакова. Новый пер., д. № 7.



1874.

Ваше Сіятельство

Недалеко то время, когда заботясь исключительно о развитіи умственныхъ и нравственныхъ силъ юношества, упускали изъ виду ту основную и давно извѣстную истину, что только въ здоровомъ тѣлѣ можно быть здоровой душѣ.

Вашему Сіятельству обязано подрастающее поколѣніе русскихъ людей тѣмъ, что въ настоящее время школа не убиваетъ, а развиваетъ его физическія силы, опору и орудіе духа.

Такое направленіе дѣятельности Вашего Сіятельства даетъ мнѣ смѣлость посвятить имени Вашего Сіятельства и мой посильной трудъ, сѣмя, долженствующее дать добрый плодъ подъ высокимъ покровительствомъ Вашего Сіятельства

К. А. Шмидтъ.

Сентября 30 дня  
1874 г.





# МАТЕРІАЛЫ

КЪ ВОПРОСУ

## О СИЛѢ И ДѢЙСТВІИ МЫШЦЪ,

ВХОДЯЩИХЪ ВЪ СОСТАВЪ БРЮШНАГО ПРЕССА.

АНАТОМИЧЕСКОЕ ИЗСЛѢДОВАНІЕ.

ДИССЕРТАЦІЯ

НА СТЕПЕНЬ ДОКТОРА МЕДИЦИНЫ

ВРАЧА А. ЛАВРЕНТЬЕВА.

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Типографія М. М. Стасюлевича, Вас. Остр., 2 лн., 7.

1882

Вопросъ о силѣ и дѣйствіи, resp. направленіи дѣйствія, мышцъ брюшнаго пресса, т.-е. аппарата, уменьшающаго объемъ брюшной полости, представляетъ наибольшій интересъ для акушеровъ, какъ вторая, изгоняющая плодъ сила, дѣйствующая преимущественно во второмъ періодѣ родовъ. Поэтому, въ акушерской литературѣ мы и находимъ самыя подробныя описанія дѣйствія брюшнаго пресса, но, къ сожалѣнію, изслѣдованія эти основаны, или лишь на однихъ клиническихъ наблюденіяхъ, или же на теоретическихъ разсужденіяхъ, не дающихъ никакихъ положительныхъ данныхъ, на которыя мы могли бы опереться.

Такъ Schatz <sup>1)</sup>, разсматривая брюшную прессу, какъ вторую изгоняющую силу во время родовъ, совершенно отказывается отъ опредѣленія величины этой силы и ограничивается лишь опредѣленіемъ направленія ея, да и то основываясь на теоретическихъ соображеніяхъ и, отчасти, на клиническихъ наблюденіяхъ.

Scanzoni <sup>2)</sup>, признавая за брюшнымъ прессомъ, кромѣ его значительнаго изгоняющаго дѣйствія, также и способность вызывать маточныя сокращенія, считаетъ его дѣйствіе чисто рефлекторнаго происхожденія, какъ явленіе сопутствующее маточнымъ сокращеніямъ, въ особенности въ концѣ изгоняющаго періода. Тоже самое признаетъ и Lahs <sup>3)</sup>, ставя силу сокращенія брюшнаго пресса въ зависимость отъ сокращенія матки, которымъ она прямо пропорціональна.

<sup>1)</sup> F. Schatz. Der Geburtsmechanismus der Kopendlagen. Leipzig, 1868, S. 27.

<sup>2)</sup> Scanzoni: Lehrbuch der Geburtshilfe, 3-te Aufl. S. 176. etc.

<sup>3)</sup> Lahs: Ueber den Einfluss d. Lageänderungen. etc. Arch. f. Gynaek. B. XI 1877. S. 34.





140  
лет

*Михайловский*



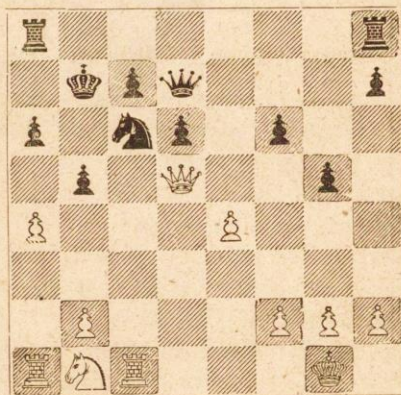
ПАВЕЛЪ МОРФИ.

# ИЗБРАННЫЯ ШАХМАТНЫЯ ПАРТІИ

СОБРАННЫЯ

Ж. ПРЕТИ

ПЕРЕДЪЛАНО СЪ ФРАНЦУЗСКАГО



С.-ПЕТЕРБУРГЪ

Типографія и Хромолитографія А. Траншея. Стремяная. № 12  
1884.



130  
лет

А. МОССО.

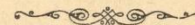
Профессоръ Туринскаго Университета.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНІЕ

ЮНОШЕСТВА.

Переводъ съ итальянскаго.

В. Сусалиной.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Типографія Училища Глухонѣмыхъ. Гороховая, 18.  
1894.



РЕФОРМА  
ФИЗИЧЕСКАГО ВОСПИТАНІЯ.

ФЕРДИНАНДА ЛАГРАНЖА.

ОДЕССА.

Тип. Исаковича, уг. Гаванной и Дерибасовской, с. д., № 10.  
1894.

## I.

Было время, когда заботились только объ одномъ физическомъ воспитаніи ребенка и молодого человѣка, даже въ высшихъ классахъ общества. Мужчина благороднаго происхожденія обучался верховой ѣздѣ, искусству владѣть оружіемъ и различнымъ тѣлеснымъ упражненіямъ, при полномъ забвеніи научнаго и литературнаго образованія. Это было время, когда благородный рыцарь, не умѣя даже написать своего имени, подписывалъ акты и договоры, царапая по пергаменту остріемъ своего меча. Но по мѣрѣ того, какъ соціальная роль мускульной силы становилась все меньше и меньше, падало также значеніе тѣлесныхъ упражненій, и умственное воспитаніе стало постепенно одерживать верхъ надъ физическимъ. Наконецъ, благодаря непрерывному прогрессу наукъ и ихъ практическому примѣненію, значеніе физическихъ способностей сдѣлалось до того второстепеннымъ, что сила и ловкость стали дѣломъ роскоши даже съ точки зрѣнія личной безопасности и защиты страны. Къ этимъ качествамъ, какъ бываетъ со всѣмъ излишнимъ, стали съ тѣхъ поръ стремиться лишь ограниченный кругъ людей; затѣмъ, мало по малу на всѣ упражненія силы и ловкости стали смотрѣть какъ на простое





# ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКИХЪ УПРАЖНЕНІЙ ДѢТЕЙ И МОЛОДЫХЪ ЛЮДЕЙ.

СОЧИНЕНІЕ

**Д-ра Фердинанда ЛАГРАНЖА**

Лауреата Института (Академіи Наукъ) и Медицинской Академіи  
Врача-Консультанта въ Виши.

ПЕРЕВОДЪ

*Д-ра мед. Е. М. Дементьева.*

ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ

вновь просмотрѣнное по послѣднему (пятому) французскому  
изданію, съ примѣчаніями переводчика.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ

Коммерческая Скоропечатня Евгения Тиле преми., Адмиралтейскій каналъ, № 17.

## ПРЕДИСЛОВІЕ.

Эта книга есть продолженіе Физиологіи мышечныхъ упражненій; она представляетъ какъ бы практическое ея примѣненіе.

Въ предшествовавшемъ трудѣ нашей задачей было выяснить физиологическія послѣдствія мышечныхъ упражненій; въ настоящемъ — мы стараемся провести различіе между тѣми изъ послѣдствій, которыя согласуются съ гигиеной, и тѣми, которыя противорѣчатъ ея законамъ.

Въ настоящемъ трудѣ мы ограничиваемся гигиеной дѣтей и молодыхъ людей, т. е., лицъ не старше двадцатилѣтняго возраста. Слѣдующій томъ, находящійся въ настоящую минуту въ печати, Упражненіе взрослыхъ людей, пополнитъ наше изслѣдованіе и покажетъ гигиеническое значеніе физическихъ упражненій у лицъ, достигшихъ періода возмужанія и переступившихъ его.

Трудъ, который мы предлагаемъ читателямъ теперь, точно такъ же, какъ и предшествовавшій и послѣдующій, изложенъ въ «критическомъ» духѣ. Мы не предполагаемъ, чтобы всѣ способы гимнастики были хороши, и что для того, чтобы дать полезное сочиненіе, достаточно всячески рекомендовать могущественное гигиеническое сред-



130  
лет

BOXING.



**АНГЛИЙСКИЙ  
БОКСЪ.**

РУКОВОДСТВО

СЪ РИСУНКАМИ

составилъ

Баронъ М. КИСТЕРЪ.

Издание А. А. С.

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.  
1894.

## ПРЕДИСЛОВІЕ.

Цѣль этого изданія — ознакомить любителей гимнастики съ корректнымъ стилемъ англійскаго бокса. Болѣе всего этотъ спортъ развитъ въ Англіи и Америкѣ, и обученіе боксированія тамъ производится въ многочисленныхъ гимнастическихъ кружкахъ. Правиль для бокса существуетъ много, но теперь наиболѣе распространены правила маркиза Квинсберри и такъ называемыя лондонскія „Prise Ring Rules“. Правила Маркиза Квинсберри болѣе строги и корректны, и боксирующий по этимъ правиламъ развиваетъ въ себѣ и ловкость, и силу, и быстроту въ движеніяхъ.

Что же касается до „Prise Ring Rules“, то эти правила хотя и имѣютъ въ основѣ старый боксъ, но, допуская въ борьбѣ всевозможныя изощренія, какъ на примѣръ, нанесеніе ударовъ головою въ животъ, паденіе на землю, не будучи тронутымъ, пусканіе изо рта табачнаго дыма въ глаза противника для ослѣпленія и др. становятся совершенно несовмѣстимыми съ правильнымъ искусствомъ боксированія. Предлагая нашимъ спортсменамъ это руководство, я убѣжденъ, что оно вполне достигаетъ своей цѣли и даетъ возможность изучить боксъ безъ руководителя.

А. А. С.



130  
лет

Цѣна 2



ГОДЪ ТРИНАДЦАТЫЙ.

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ РУССКІЙ КОННОЗАВОДСКІЙ ЖУРНАЛЪ.  
ВЫХОДИТЬ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО.

№ 7. 13-го Февраля 1894 г.

1894 г. Годъ изданія тринадцатый. 1894 г.  
XIII ОТКРЫТА ПОДПИСКА XIII

НА ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛЪ

## „РУССКІЙ СПОРТЪ“

Вступая въ тринадцатый годъ изданія и занимая прочное мѣсто среди спеціальныхъ журналовъ, намъ нѣтъ надобности прибѣгать къ содѣйствию трескучихъ рекламъ и перечислять все то, что мы въ теченіе года дадимъ нашимъ подписчикамъ. Игнорируя совершенно матеріальные интересы и, по возможности, не ища издержекъ на улучшеніе журнала, мы всѣми стараніями сдѣлать его возможно болѣе полнымъ и интерес-

Въ теченіе 1894 года будутъ напечатаны исторіи лучшихъ рисованныхъ и скаковыхъ заводовъ въ Россіи съ портретами извѣстныхъ производителей. Отдѣлъ „Америка“ будетъ по возможности расширенъ въ виду громаднаго интереса, который онъ представляетъ для коннозаводчиковъ вообще и для спорта въ частности. Въ этомъ отдѣлѣ будутъ напечатаны рядъ статей о тренировкѣ, какъ дополненіе къ книгѣ Марини, и спеціальныя статьи объ образцовомъ американскомъ коннозаводствѣ. Въ видѣ пріемнаго въ годъ подписчикамъ будетъ разосланъ альбомъ портретовъ лучшихъ рисованныхъ и скаковыхъ лошадей всего міра въ количествѣ не менѣе 20-ти.

Редакція принимаетъ всякаго рода порученія по части коннозаводства, какъ-то: по купкѣ лошадей заграничной, выписку жокеевъ, американонокъ, даетъ всевозможныя справки по части спорта и коннозаводства, составляетъ родословныя (Pedigree), печатаетъ описи заводовъ и т. п.

### УСЛОВІЯ ПОДПИСКИ:

На годъ съ доставкой, пересылкою, со всѣми приложеніями 8 р., на полгода 5 р., за границу 12 р.

Допускается разсрочка: 3 р. при подпискѣ, 3 р. въ маѣ и 2 р. въ сентябрѣ.

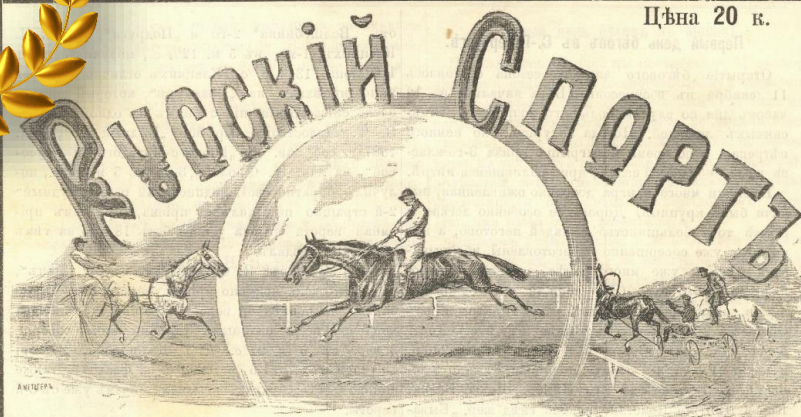
Гл. кавалерійскимъ и артиллерійскимъ офицерамъ дѣлается уступка въ размѣрѣ 20%.

О журналѣ „Русскій Спортъ“ было объявлено по военному вѣдомству циркуляромъ Главнаго Штаба отъ 7 іюня 1888 г. за № 129.

Редакція отвѣчаетъ за исправную доставку своего журнала только тѣмъ, которые подпишутся въ ея конторахъ: въ Москвѣ, въ главной—Мясницкая, домъ Афанова; въ отдѣленіи—Петровскія линіи, магазинъ Шибакова; въ С.-Петербургѣ—Невскій проспектъ, домъ Голландской церкви, книжный магазинъ А. Ф. Цинцерлинга, бывшій Мелье и К<sup>о</sup>.

Редакторъ-Создатель Коннозаводчикъ Членъ С. П. Урусовъ.

Цѣна 20 к.



ГОДЪ ТРИНАДЦАТЫЙ.

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ РУССКІЙ КОННОЗАВОДСКІЙ ЖУРНАЛЪ.  
ВЫХОДИТЬ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО.

№№ 47 и 48. 17-го декабря 1894 г.

изданія годъ четырнадцатый.  
1895 г. ОТКРЫТА ПОДПИСКА 1895 г.  
XIV НА КОННОЗАВОДСКІЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛЪ XIV

## „РУССКІЙ СПОРТЪ“

Вступая въ четырнадцатый годъ изданія и занимая прочное мѣсто среди спеціальныхъ изданій, благодаря сочувствію нашихъ читателей, мы имѣемъ возможность, оставляя прежнюю плату и форматъ увеличить размѣръ номеровъ до полутора листовъ. Съ ростомъ коннозаводства и спортивного дѣла въ нашемъ отечествѣ—это представляется необходимымъ въ виду постоянного накопленія отчетовъ о бѣгахъ и скачкахъ.

Въ журналѣ помѣщаются статьи по всѣмъ отраслямъ коннозаводства, конскаго спорта, военного спорта, вопросы о ремонтной арміи, военные отчеты о бѣгахъ и скачкахъ и фелетоны.

Въ теченіе года будутъ помѣщены на страницахъ журнала портреты выдающихся дѣятелей по коннозаводству и спорту, портреты лошадей, виды ипподромовъ, заводовъ, манежей, конношенъ; крокъ сего редакція предпринимаетъ нѣкоторыя издѣлія спортивной жизни, демонстрировать въ каррикатурахъ.

Безплатными приложеніями въ 1895 году будутъ:

1. Заводы въ Россіи (по жрѣбъ полученія описей отъ г. коннозаводчиковъ).
2. Приложенія во дни бѣговъ и скачекъ.
3. Альбомъ портретовъ извѣстныхъ лошадей 12—16.
4. Календарь конскаго охотника на 1896 годъ.

Годовые подписчики крокъ того получатъ не позже первой половинѣ января календарь конскаго охотника на 1895 годъ.

(Въ отдѣльной продажѣ 1 руб. 25 коп.).

Редакція принимаетъ всякаго рода порученія по части коннозаводства, какъ-то: по купкѣ лошадей заграничной, выписку жокеевъ, американонокъ, даетъ всевозможныя справки по части спорта и коннозаводства, родословныя (Pedigree), печатаетъ описи заводовъ и т. п.

### УСЛОВІЯ ПОДПИСКИ:

На годъ съ доставкой, пересылкою, со всѣми приложеніями 8 руб., на полгода 5 руб., за границу 12 руб.

Допускается разсрочка: 3 р. при подпискѣ, 3 р. въ маѣ и 2 р. въ сентябрѣ.

Гл. кавалерійскимъ и артиллерійскимъ офицерамъ дѣлается уступка въ размѣрѣ 20%.

О журналѣ „Русскій Спортъ“ было объявлено по военному вѣдомству циркуляромъ Главнаго Штаба отъ 7 іюля 1888 г. за № 129.

Редакція отвѣчаетъ за исправную доставку своего журнала только тѣмъ, которые подпишутся въ ея конторахъ: въ Москвѣ, въ главной—Картинная-Салона, д. Думасова, № 243; въ отдѣленіи—Петровскія линіи, магазинъ Шибакова; въ С.-Петербургѣ—Невскій проспектъ, домъ Голландской церкви, книжный магазинъ А. Ф. Цинцерлинга, бывшій Мелье и К<sup>о</sup>.





# ТЕОРІЯ ФИЗИЧЕСКАГО ВОСПИТАНІЯ

ВЪ  
ЭЛЕМЕНТАРНЫХЪ ШКОЛАХЪ.

*Составилъ ТОМАСЪ ЧЕСТЕРТОНЪ,*

старшій преподаватель физическаго воспитанія при  
лондонскомъ училищномъ совѣтѣ и основатель бри-  
танской коллегіи физическаго воспитанія.

СЪ 55 РИСУНКАМИ.

СО ВТОРОГО АНГЛІЙСКАГО ИЗДАНІЯ ПЕРЕВЕЛЪ

В. Я. ГЕРДЪ.

Изданіе А. А. Карцева.

МОСКВА.

Типо-литографія Г. И. Простакова, Балчугъ, д. Симонова монастыря.  
1904.

## Введеніе.

Подъ терминами физическое воспитаніе или образо-  
ваніе и гимнастика мы разумѣемъ всякія активныя  
произвольныя упражненія, предпринимаемыя съ цѣлью  
укрѣпить мышечную систему и улучшить физическое  
состояніе. Такія упражненія бываютъ разнообразнаго  
характера, смотря по имѣющейся въ виду цѣли, а  
именно: одни производятся съ цѣлью развитія верхнюю  
часть тѣла, другія для развитія нижнихъ конечностей,  
третьи для общаго, а не только мѣстнаго развитія.

Эти активныя движенія могутъ быть подраздѣлены  
такъ:

1) Упраженія, въ которыхъ мы приводимъ въ дви-  
женіе наше тѣло.

2) Упраженія, въ которыхъ приводится въ движе-  
ніе постороннее инертное тѣло.

3) Антагонистичныя упражненія.

Первая группа обнимаетъ собою: а) гимнастику на  
неподвижномъ аппаратѣ; б) свободныя движенія, т. е.  
упраженія безъ помощи какого-либо аппарата. Къ  
этой же группѣ могутъ быть отнесены: плаваніе, бѣгъ,  
ходьба, прыжки и т. д.

Вторая группа состоитъ изъ упражненій съ подвиж-  
ными аппаратами, каковы: гири, дубинки, трости и



Годъ XV. ОКТЯБРЬ. № 7-й.

120  
лет

# ВѢСТНИКЪ ВОСПИТАНІЯ.

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛЪ,

ИЗДАВАЕМЫЙ

подъ редакціей д-ра Н. Ф. Михайлова.

Журналъ допущенъ Ученымъ Комитетомъ Мин.  
Нар. Просв. для фундаментальныхъ библиотекъ  
среднихъ учебныхъ заведеній какъ мужскихъ,  
такъ и женскихъ.



МОСКВА.

Типо-литографія Товарищества И. Н. Куцнерева и К<sup>о</sup>.  
Пименовская улица, собствен. домъ.

1904.

## О научной и педагогической под- готовкѣ въ учительскихъ институ- тахъ.

Существуетъ общепризнанное положеніе, что учитель—душа школы, что только хорошій учитель способенъ вдохнуть жизнь въ преподаваніе, сдѣлать его для учениковъ не непріятной необходимостью, а источникомъ высокаго духовнаго наслажденія. Къ сожалѣнію, положеніе это до сихъ поръ игнорируется въ педагогической практикѣ. Дѣйствительно, разъ роль учителя такъ важна, то подготовка къ ней должна быть особенно тщательная.

Для учителя недостаточно обладать только научнымъ знаніемъ, ему нужно еще широкое знаніе человѣческой души, умѣніе проникнуть въ своеобразный дѣтскій міръ съ его кажущеюся безсвязностью и отсутствіемъ «здравой логики».

Современный педагогъ зачастую не обладаетъ ни однимъ изъ этихъ качествъ: способными преподавать признаются у насъ лица, научное знаніе которыхъ ничтожно, лица безъ всякаго слѣда педагогической подготовки даже въ узкомъ смыслѣ—техники преподаванія. Что это не голословное и не пристрастное утвержденіе, видно хотя бы изъ того, что барышня, прошедшая три класса гимназіи и очень часто неспособная продолжать образованіе вслѣдствіе своей неразвитости, признается однако послѣ полугода проблематической дѣятельности практическихъ занятій достойной занять мѣсто народной учительницы. Выдер-



# ПРИРОДА И ОХОТА

иллюстрированный журналъ.

ОРГАНЪ



Императорскаго Общества размноженія охотничьихъ и промысловыхъ животныхъ и правильной охоты, подъ предсѣдательствомъ Его Императорскаго Высочества Великаго Князя Владиміра Александровича, и всѣхъ 40 отдѣловъ этого Общества.

ТРИДЦАТЬ ВТОРОЙ ГОДЪ ИЗДАНІЯ.

*Журналы „Природа и Охота“ и „Охотничья Газета“ циркуляромъ Главнаго штаба Военнаго Министерства объявлены по войскамъ. Ученнымъ Комитетомъ Министерства Народнаго Просвѣщенія журн. одобрены для фундамент. библиотекъ.*

Редакторъ-издатель Н. В. Туркинъ.

1904.

Книга VII-я.



МОСКВА.

Типо-литографія Товарищества И. Н. Кушнеревъ и №.  
Пяменовская улица, собственный домъ.

1904.

120  
лет



Ея Императорское Высочество  
Великая Княгиня Марія Павловна и г-жа Петерсъ на штандѣ.

Фотографія А. А. Галль изъ труда г. Карцева.



ИЗДАТЕЛЬСТВО ГАЗЕТЫ

# ШКОЛА и ЖИЗНЬ

L'ÉCOLE ET LA VIE

*Schule und Leben — School & Life*

А. ЗИҚИНГЕРЪ и Ф. ГАНСБЕРГЪ.

## ШКОЛА ТРУДА.

Переводъ съ нѣмецкаго

Е. М. Пашуканиса.

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

120  
лет

— 69 —

### Гимнастика въ лѣсу и на полѣ.

Какія возможности предоставляются для непринужденныхъ гимнастическихъ упражненій на вольномъ воздухѣ? Вотъ песчаная гора, на которой можно отлично упражняться въ прыганьи; воткнутый въ землю флажокъ (спеціально изготовленный для этой цѣли) указываетъ мѣсто, откуда бѣжать, куда прыгать и откуда спрыгивать.

Тамъ много сыпучаго песка, изъ котораго съ помощью пары заступовъ (ихъ, конечно, нужно принести для этого съ собой) легко можно сдѣлать естественный валъ для упражненій въ прыжкахъ на высоту. Канава прибавляетъ къ этому еще прыжокъ въ длину. Тамъ валяется шесть, который, будучи положенъ на два пня, также представляетъ изъ себя приборъ для прыжковъ на высоту. Дѣти младшаго возраста съ охотой найдутъ приложеніе своимъ силамъ и изобрѣтательности, устраивая изъ песка горы, долины и тунели. Развѣ нельзя для этого удѣлить четверть часа изъ урока гимнастики? Здѣсь лежатъ круглые камни, которые даютъ возможность испробовать въ метаніи силу руки. Бросанье въ цѣль точно также устраивается само собой. Развѣ не найдется по близости какого-нибудь столба, съ котораго можно сбить старый горшокъ, или что-нибудь подобное? Борьба, стояніе на рукахъ, кувырканіе—гдѣ можно найти для этого лучшее мѣсто, какъ не на зыбучемъ пескѣ дюнь? Тамъ же можно устроить чудесную дорогу для бѣга въ запуски; нужно лишь отмѣтить флажками естественныя препятствія—пригорки, долины, сыпучій песокъ, валъ, заросли кустарника, мостикъ, и все это самымъ различнымъ образомъ будетъ побуждать бѣгущихъ къ напряженію силъ. Прыганье на одной ножкѣ, бѣгъ на четверинкахъ, чехарда, игра въ лошадки являются дальнѣйшими разновидностями бѣга.

Нужно ли приводить дальнѣйшія детали? Очень важно предоставить это на обсужденіе самого класса. Мы всѣ вслѣдствіе нашей привычки къ предписаніямъ отвыкли отъ наивнаго мышленія. Предварительное теоретическое обсужденіе подобной гимнастической экспедиціи безъ сомнѣнія дастъ толчекъ творчеству также и въ этой области. Ибо къ чему должно стремиться наше обученіе гимнастикѣ? Оно должно пробуждать способность примѣненія физическихъ силъ въ естественныхъ условіяхъ жизни и охоту къ этимъ физическимъ упражненіямъ. Послѣдняя же будетъ всего вѣрнѣе пробуждена тамъ, гдѣ разумъ безпрестанно обдумываетъ разнаго рода варіаціи. Это выражено также въ





# МОЯ СИСТЕМА

15 МИНУТЪ ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

СОЧИНЕНИЕ

ИНЖЕНЕРЪ-ЛЕЙТЕНАНТА ВЪ ОТСТАВКѢ

**И. П. МИЛЛЕРА**

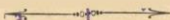
(ДАНІЯ).

СЪ 41 РИСУНКОМЪ, ПОРТРЕТОМЪ АВТОРА И ТАБЛИЦАМИ.

ПЕРЕВОДЪ СЪ 6-ГО ИСПРАВЛЕННАГО И ДОПОЛНЕННАГО НѢМЕЦКАГО ИЗДАНІЯ

**Г. М. РОММА.**

ИЗДАНІЯ ЭТОЙ КНИГИ НА ВСѢХЪ ЕВРОПЕЙСКИХЪ ЯЗЫКАХЪ  
РАЗОШЛИСЬ ВЪ КОЛИЧЕСТВѢ СВЫШЕ 400.000 ЭКЗЕМПЛ.



СПЕТѢРБУРГЪ.

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО „СОТРУДНИКЪ“

ЛИТЕЙНЫЙ ПР. 55.

1909.

## Здоровье вмѣсто болѣзни.

Зачѣмъ быть слабыми?

Меня часто удивляло, что такое огромное количество людей находится въ болѣзненномъ и слабомъ состояніи, въ то время какъ въ дѣйствительности надо затратить очень мало труда для того, чтобы стать здоровымъ и сохранить это здоровье. Но таково ужъ общее мнѣніе, что болѣзненность и слабость неотвратимы и являются необходимымъ зломъ.

Наоборотъ, очень часто можно встрѣтить людей обоего пола, которые кокетничаютъ своей болѣзнью и стараются этимъ заинтересовать другихъ, думая, что ихъ блѣдный и болѣзненный видъ является несомнѣннымъ признакомъ ихъ внутренняго совершенства и красоты. Другіе признаки нездоровья и слабости, какъ напримѣръ, плѣшивость и большой животъ въ молодости, многими истолковываются, какъ признаки солидности и благородства—той самой ложной солидности, которая за-прещаетъ людямъ такое здоровое упражненіе, какъ, напримѣръ, бѣганье.

Часть авторовъ нашей «изящной литературы» нанесла нашему юношеству громаднѣйшій вредъ тѣмъ, что въ своей личной жизни и въ своихъ произведеніяхъ систематически превозносила, наряду съ исключительнымъ умственнымъ совершенствомъ, душевную слабость и физическое недомоганіе. Къ счастью, теперь существуютъ уже несомнѣнные признаки того, что ихъ вредное вліяніе уже исчезаетъ. Поэтому мы, работающіе надъ усовершенствованіемъ физической и нравственной культуры, можемъ теперь надѣяться, что наши голоса будутъ услышаны. Итакъ, на послѣдующихъ страницахъ я не буду смотрѣть на болѣзнь, какъ на предметъ, достойный подражанія, какъ о томъ думаютъ въ нѣкоторыхъ слояхъ нашего общества.

Совершенно неправиленъ тотъ взглядъ, что болѣзнь есть нѣчто такое, чему надо слѣпо покоряться. Даже обладая наслѣдственной наклонностью къ болѣзни, можно съ успѣхомъ бороться съ нею, такъ что развитіе ея будетъ остановлено въ зародышѣ.

Самую большую отвѣтственность за господство неправильныхъ взглядовъ несетъ рутина. Такая обыкновенная поговорка, какъ: «болѣзнь является господиномъ cadaго», привела человечество къ тому, что люди складываютъ руки, совершенно не думая о томъ, что есть возможность сопротивляться. Дѣло доходитъ до того, что многіе живутъ, совершенно



110  
лет

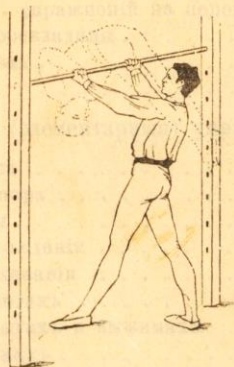
# УЧЕБНОЕ РУКОВОДСТВО ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ УПРАЖНЕНІЙ НА ПЕРЕКЛАДИНѢ (ТУРНИКѢ) ПО СОКОЛЬСКОЙ СИСТЕМѢ.

Полное руководство для учителей гимнастики и руководителей въ учебныхъ заведеніяхъ, въ гимнастическихъ обществахъ и войскахъ.

Составилъ  
Ант. Іос. ЛУКЕШЪ,

преподаватель гимнастики въ Тифлисской 1-й муж. гимназ. въ Михайловскомъ военномъ училищѣ 1. Коммерческомъ училищѣ, руководитель гимнастич. курсовъ для подготовки препод. гимнаст. средн. учебн. зав. Кавк. Учебн. Округа и начальникъ гимнастич. общ. „Соколы“.

Съ 84 рисунками.



Издание второе исправленное.

ТИФЛИСЬ, 1914 г.

Типографія Канцеляріи Намѣстника Е. И. В. на Кавказѣ.

## ВВЕДЕНІЕ.

Словомъ „гимнастика“ обозначается совокупность физическихъ упражненій, ближайшая цѣль которыхъ—развитіе и укрѣпленіе человѣческаго тѣла, а конечная—полное здоровье организма человѣка. „Въ здоровомъ тѣлѣ—здоровая мысль, здоровая воля!“ Этотъ девизъ наилучшимъ образомъ опредѣляетъ значеніе гимнастики, указывая, что здоровье организма есть необходимое условіе здоровья моральнаго.

Во многихъ среднихъ учебныхъ заведеніяхъ обращено уже серьезное вниманіе на постановку физическаго развитія молодежи и веденіе гимнастики поручено опытнымъ преподавателямъ—спеціалистамъ. Правильные уроки гимнастики въ этихъ школахъ вошли въ общее расписаніе занятій, и устраиваемые ежегодно въ концѣ учебнаго года гимнастическіе праздники пользуются у всей учащейся молодежи, а также и у публики, посѣщающей эти школьныя празднества, большой симпатіей.

Физическими упражненіями достигается у молодежи укрѣпленіе ихъ тѣла; оно правильно развивается, закаливается, дѣлается гибкимъ; въ дѣтяхъ и юношахъ пробуждается и укрѣпляется присутствіе духа и вѣра въ самихъ себя; физическими упражненіями стараются также въ здоровомъ тѣлѣ возбудить свѣтлыя мысли, эстетическое чувство и стремленіе къ порядку. Укрѣпляя не только мышцы, но и внутренніе органы человѣка, гимнастика содѣйствуетъ лучшему кровообращенію и питанію. Обильно питаемый свѣжею, чистою кровью мозгъ человѣка начинаетъ работать лучше, сознаніе становится болѣе просвѣтленнымъ. Въ связи съ нервнымъ центромъ укрѣпляется вообще и вся нервная система. Исчезаетъ безпричинно-дурное настроеніе духа, вялость, усталость, апатія, и ихъ смѣняютъ ощущеніе свѣжести и полноты жизненныхъ силъ, осо-

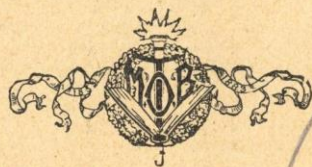


110  
лет

# ФУТБОЛЪ

## АНГЛІЙСКАЯ ИГРА ВЪ МЯЧЪ

СОСТАВИЛЪ  
М. ВОЛКОВЪ



ИЗДАНИЕ  
Т-ВА М. О. ВОЛЬФЪ

Петроградъ || Москва  
Гостин. Дв., 18 и Невскій, 13 || Кузнец. М., 12 и Тверская, 22  
1914



### ВСТУПЛЕНІЕ.

Игра въ футболъ, или въ ножной мячъ, была извѣстна еще въ глубокой древности. Ее знали греки и римляне, еще до начала нашей эры. Но особенно широкое распространеніе эта игра получила въ XIX вѣкѣ въ Англіи, откуда была заимствована другими культурными странами, ставъ однимъ изъ любимыхъ видовъ спорта.

Существуетъ два вида игры въ футболъ: «общественная» (association), правила которой установлены англійскою футбольною ассоціаціею (Association Football) и «регби», выработанный англійскимъ клубомъ «The Rugby Union».

Въ первомъ, общественномъ футболѣ, допускается касаться мяча только ногами, между тѣмъ какъ во второмъ—можно поднимать его руками.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

*Научная библиотека  
Белорусского государственного университета  
физической культуры*

Адрес: г. Минск, пр-т Победителей, 105

Тел.: +375 17 270 53 08

+375 17 377 55 81

Адрес в интернете: <http://www.sportedu.by/nauchnaya-biblioteka/>

[www.facebook.com/NB.BGUFK](http://www.facebook.com/NB.BGUFK)

[www.vk.com/nb\\_bgufk](http://www.vk.com/nb_bgufk)

E-mail: [sportlib@sportedu.by](mailto:sportlib@sportedu.by)