



НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА
БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

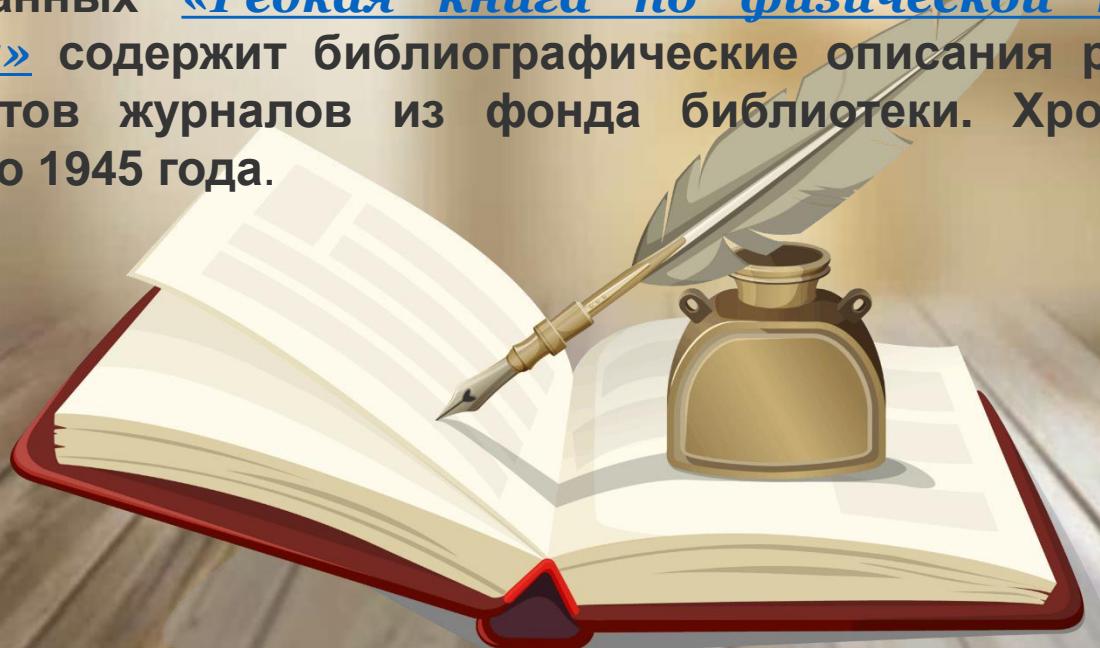
КНИГИ-ЮБИЛЯРЫ 2024 года

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 УКРЕПЛЕНИЮ ТѢЛА, КЪ
ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ И КЪ ОБРАЗОВАНИЮ
ДОБРАГО ТЕМПЕРАМЕНТА.

съ 32-ми КАРТИНКАМИ.

Переводъ съ Французскаго.

САНКТПЕТЕРБУРГЪ.

НЕЧАТАНО ВЪ ТИПОГРАФИИ ШТАБА ОТДѢЛЬНОГО
КОРПУСА ВНУТРЕННЕЙ СТРАЖИ.

1854.

— 5 —

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

О ВЛИЯНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ И СИЛУ.

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

РУКОВОДСТВО
для
ГИМНАСТИКИ



СРЕДНИХЪ И НИЗШИХЪ УЧЕБНЫХЪ ЗАВЕДЕНИЙ
ДУХОВНАГО И ГРАЖДАНСКАГО ВѢДОМСТВЪ.

съ 227 гравированными политипажами въ текстѣ
и 6-ю анатомическими рисунками.

Составлено Инспекторомъ Гимнастики при С.-Петербургскому Совѣтѣ Дѣтскихъ пріютовъ.

К. А. ШМИДТОМЪ.

Сочиненіе это ОДОБРЕНО Ученыемъ Комитетомъ Министерства Народнаго Просвѣ-
щенія, ОДОБРЕНО ученыемъ комитетомъ Святѣшаго Синода для духовныхъ
учебныхъ заведений и ОДОБРЕНО для всѣхъ учебныхъ заведений вѣдомства
Императорицы Маріи, учебнымъ комитетомъ состоящимъ при IV
отдѣлениі собственной Его Величества Канцелярии.

съ

Дополненіемъ «ПОДГОТОВКА КЪ ВОЕННОЙ СЛУЖБѢ»

съ 20 гравированными чертежами.



Россійская Публичная
Библиотека
по французской культурѣ
г. Минск



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



1874.

Ваше Сиятельство

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

Вашему Сиятельству обязано подрастающее поколѣніе рус-
скихъ людей тѣмъ, что въ настоящее время школа не уби-
ваетъ, а развиваетъ его физическая сила, опору и орудіе духа.

Такое направление дѣятельности Вашего Сиятельства
даетъ мнѣ смѣость посвятить имени Вашего Сиятельства
и мой посильной трудъ, сѣмѧ, долженствующее дать добрый
плодъ подъ высокимъ покровительствомъ Вашего Сиятельства

К. А. Шмидтъ.

Сентября 30 дня
1874 г.

МАТЕРИАЛЫ



КЪ ВОПРОСУ

О СИЛѢ И ДѢЙСТВІИ МЫШЦѢ,

ВХОДЯЩИХЪ ВЪ СОСТАВЪ БРЮШНАГО ПРЕССА.

АНАТОМИЧЕСКОЕ ИЗСЛЕДОВАНИЕ.

ДИССЕРТАЦІЯ

НА СТЕПЕНЬ ДОКТОРА МЕДИЦИНЫ

ВРАЧА А. ЛАВРЕНТЬЕВА.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

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

1884

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 которыхъ мы могли бы опереться.

Такъ Schatz¹⁾, рассматривая брюшной прессъ, 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.

Scanzoni²⁾, признавая за брюшнымъ прессомъ, кроме его значительного изгоняющаго дѣйствія, также и способность вызывать маточные сокращенія, считаетъ его дѣйствіе чисто рефлекторного происхожденія, какъ явленіе сопутствующее маточнымъ сокращеніямъ, въ особенности въ концѣ изгоняющаго періода. Тоже самое признаетъ и Lahs³⁾, ставя силу сокращенія брюшнаго пресса въ зависимость отъ сокращенія матки, которымъ она прямо пропорціональна.

¹⁾ F. Schatz. Der Geburtsmechanismus der Kopfendlagen. Leipzig, 1868, S. 27.

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

³⁾ Lahs: Ueber den Einfluss d. Lageanderungen. etc. Arch. f. Gynaek. B. XI 1877. S. 34.

140
лет

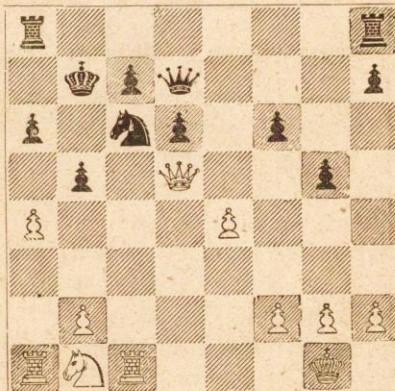
ПАВЕЛЬ МОРФИ.

ИЗБРАННЫЯ ШАХМАТНЫЯ ПАРТИИ

СОБРАННЫЯ

Ж. ПРЕТИ

ПЕРЕДЪЛАО СЪ ФРАНЦУЗСКАГО



С.-ПЕТЕРБУРГЪ

Типографія и Хромолітографія А. Траншеля. Стремянная. № 12
1884.

130
лет

А. МОССО.

Профессоръ Туринскаго Университета.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ЮНОШЕСТВА.

Переводъ съ итальянскаго

В. Сусалиной.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

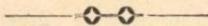
Типографія Училища Глухонѣмыхъ. Гороховая, 18.

1894.



РЕФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

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 благородного происхожденія обучался верховойъ 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 острѣемъ 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 безпрерывному прогрессу наукъ и ихъ практическому примѣненію, значеніе физическихъ способностей сдѣгалось 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, сталъ съ тѣхъ поръ стремиться лишь ограниченный кругъ людей; затѣмъ, мало по малу на всѣ упражненія силы и ловкости стали смотрѣть какъ на простое



ГИГІЕНА ФІЗИЧЕСКІХЪ УПРАЖНЕНИЙ 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.

ИЗДАНІЕ ВТОРОЕ

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



С.-ПЕТЕРБУРГЪ

Коммерческая Скоропечатня Евгения Тиле преемн., Адмиралтейский каналъ, № 17.

ПРЕДИСЛОВІЕ.

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

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

Въ настоящемъ труде мы ограничиваемся гигіеной дѣтей и молодыхъ людей, т. е., лицъ не старше двадцатилѣтняго возраста. Слѣдующій томъ, находящійся въ настоящую минуту въ печати, Упражненіе взрослыхъ людей, пополнить наше изслѣдованіе и покажетъ гигіеническое значеніе физическихъ упражненій у лицъ, достигшихъ периода 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 гигіеническое сред-

BOXING.

АНГЛІЙСКИЙ 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. Правильъ 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 боксирующій 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 напримѣръ, 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 убѣждень, что оно вполнѣ достигаетъ своей цѣли и даетъ возможность изучить боксъ безъ руководителя.

А. А. С.



ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ РУССКИЙ КОННОЗАВОДСКИЙ ЖУРНАЛЪ.
ВЫХОДИТЬ ЕЖЕНЕДѢЛЬНО.

№ 7. 13-го Февраля 1894 г.

Годъ издания тринадцатый.
XIII ОТКРЫТА ПОДПИСКА XIII
на ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЕЖЕНЕДѢЛЬНЫЙ ЖУРНАЛЪ
„РУССКІЙ СПОРТЪ“

Вступая въ тринадцатый годъ, изданий и занимая прочное место среди специальныхъ журналовъ, намъ нѣтъ надобности прибѣгать къ содѣйствію прескучныхъ редакторовъ и перечислять все то, что мы въ течениѣ года дадимъ нашимъ подписчикамъ. Игнорируя совершенно материальные интересы и, по возможностямъ, не пылая издергиваться на улучшениѣ журнала, мы всички стараемся слѣдить его возможно болѣе понятныи и интерес-

Въ теченіе 1894 года будуть напечатаны истории лучшихъ рысистыхъ и скаковыхъ заводовъ въ Россіи съ портретами извѣстныхъ производителей. Отдельно „Америка“ будетъ по возможности расширена въ виду громадного интереса, который она представляетъ для коннозаводчика, вообще и для спорта въ частности. Въ этомъ отѣльномъ будутъ напечатаны рядъ статей о тренировкѣ, какъ дополненіе къ книгу Мартина, и специальныхъ снимки обѣ образцовъ американскомъ коннозаводѣ. Въ виду прѣжнѣхъ всѣхъ годовъ подписаніемъ будутъ разосланы альбомы портретовъ лучшихъ рысистыхъ и скаковыхъ лошадей всего міра въ количествѣ не менѣе 20-ти.

Редакція принимаетъ всякаго рода порученія по части коннозаводства, какъ-то: покупку лошадей заграницей, выписку жокеевъ, американокъ, даетъ всевозможныи справки по части спорта и коннозаводства, составляетъ родословныи (Pedigree), печатаетъ описи заводовъ и т. п.

УСЛОВІЯ ПОДПИСКИ:

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

Допускается разсрочка: 3 руб. при подписаніи, 3 руб. въ маѣ и 2 руб. въ сентябрѣ.

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

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

Редакція отвѣтствуетъ за исправную доставку своего журнала только тѣмъ, которые подписутся въ ея конторахъ: въ Москвѣ, въ главной—Мясницкой, домъ Афанасія; въ отдѣлѣніи—Петровской линии, магазинъ Шибанова; въ С.-Петербургѣ—Невскій проспектъ, домъ Голландской церкви, книжный магазинъ А. Ф. Цинзерлинга, бывший Мелье и Ко.

Редакторъ—Соиздатель Коннозаводчікъ Чинзъ С. П. Урусовъ.

130
лет



ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ РУССКИЙ КОННОЗАВОДСКИЙ ЖУРНАЛЪ.
ВЫХОДИТЬ ЕЖЕНЕДѢЛЬНО.

№ 47 и 48. 17-го декабря 1895 г.

Годъ издания четырнадцатый.
1895 г. ОТКРЫТА ПОДПИСКА 1895 г.
XIV на коннозаводскій еженедѣльный иллюстрированный журналъ XIV

„РУССКІЙ СПОРТЪ“.

Вступая въ четырнадцатый годъ, изданий и занимая прочное место среди специальныхъ изданий, благодаря сочувствуѣ нашимъ читателямъ, мы имѣемъ возможность оставлять прежнюю плату и форматъ увеличить размѣръ номеровъ до полутора листовъ. Съ ростомъ коннозаводского и спортивнаго дѣла въ нашемъ отечествѣ — это представляется необходимо.

Въ теченіи года будуть помѣщены на страницахъ журнала портреты выдающихся бѣгачей по коннозаводству и спорту, портреты лошадей, виды ипподромовъ, заводовъ, манежей, конюшнъ; кроме того редакція предполагаетъ извѣстнія спортивной жизни, демонстрировать карикатуры.

Бесплатными приложеніями въ 1895 году будутъ:
1. Заводы въ Россіи (по мѣрѣ получения описей отъ гр. коннозаводчиковъ).

2. Приложения во дни бѣговъ и скачекъ.

Преміи въ концѣ года. 3. Альбомъ портретовъ извѣстныхъ лошадей 12—16.

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

Редакція принимаетъ всякаго рода порученія по части коннозаводства, какъ-то: покупку лошадей заграницей, выписку жокеевъ, американокъ, даетъ всевозможныи справки по части спорта и коннозаводства, родословныи (Pedigree), печатаетъ описи заводовъ и т. п.

УСЛОВІЯ ПОДПИСКИ:

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

Допускается разсрочка: 3 руб. при подписаніи, 3 руб. въ маѣ и 2 руб. въ сентябрѣ.

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

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

Редакція отвѣтствуетъ за исправную доставку своего журнала только тѣмъ, которые подписутся въ ея конторахъ: въ Москвѣ, въ главной—Каретной—Салонъ, д. Думкасова, № 243; въ отдѣлѣніи—Петровской линии, магазинъ Шибанова; въ С.-Петербургѣ—Невскій проспектъ, домъ Голландской церкви, книжный магазинъ А. Ф. Цинзерлинга, бывший Мелье и Ко.



ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКАГО ВОСПИТАНИЯ ВЪ ЭЛЕМЕНТАРНЫХЪ ШКОЛАХЪ.

Составилъ ТОМАСЪ ЧЕСТЕРТОНЪ,

старшій преподаватель физического воспитанія при лондонскомъ училищномъ совѣтѣ и основатель британской коллегіи физического воспитанія.

СЪ 55 РИСУНКАМИ.

СО ВТОРОГО АНГЛІЙСКАГО ИЗДАНІЯ ПЕРЕВЕЛЬ

В. Я. ГЕРДЪ.

Издание А. А. Карцева.



МОСКВА.

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

Цѣна 1 рубль.

Введение.

Подъ терминами физическое воспитаніе или образованіе и гимнастика мы разумѣемъ всякия 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 развить верхнюю часть тѣла, другія для развитія нижнихъ конечностей, третьи для общаго, а не только мѣстнаго развитія.

Эти активныя движенія могутъ быть подраздѣлены такъ:

- 1) Упражненія, въ которыхъ мы приводимъ въ движение наше тѣло.
- 2) Упражненія, въ которыхъ приводится въ движение постороннее инертное тѣло.
- 3) Антагонистичные упражненія.

Первая группа обнимаетъ собою: а) гимнастику на неподвижномъ аппаратѣ; б) свободныя движенія, т. е. упражненія 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 подвижными аппаратами, каковы: гири, дубинки, трости и

Годъ XV. ОКТЯБРЬ.



ВѢСТИКЪ 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. Кущнеревъ и К°.
Пименовская улица, собствен. домъ.

1904.

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

Существуетъ общепризнанное положение, что учитель—
душа школы, что только хороший учитель способенъ
вдохнуть жизнь въ преподаваніе, сдѣлать его для учени-
ковъ не непріятной необходимостью, а источникомъ вы-
сокаго духовнаго наслажденія. Къ сожалѣнію, положеніе
это до сихъ поръ игнорируется въ педагогической прак-
тикѣ. Дѣйствительно, разъ роль учителя такъ важна, то
подготовка къ ней должна быть особенно щательная.

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

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

ПРИРОДА и ОХОТА

иллюстрированный журналъ.

ОРГАНЪ



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

ТРИДЦАТЬ ВТОРОЙ ГОДЪ ИЗДАНІЯ.

Журналы „Природа и Охота“ и „Охотничья Газета“ циркуляромъ Главнаго штаба Военного Министерства объявлены по войскамъ. Ученымъ Комитетомъ Министерства Народного Просвещенія журн. одобренъ для фундамент. библиотекъ.

Редакторъ-издатель Н. В. Туркинъ.

1904.

Книга VII-я.



МОСКВА.

Типо-литографія Товарищества И. Н. Кушнеревъ и К°.

Пименовская улица, собственный домъ.

1904.

120
лет



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

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

ПЕТЕРБУРГЪ, КАБИНЕТСКАЯ, д. 18.

ИЗДАТЕЛЬСТВО ГАЗЕТЫ

ШКОЛА И ЖИЗНЬ

L'ÉCOLE ET LA VIE

Schule und Leben - School & Life

А. ЗИКИНГЕРЪ и Ф. ГАНСБЕРГЪ.



ШКОЛА ТРУДА.

Переводъ съ ибменскаго

Е. М. Пашуканиса.

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.



— 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 прыганіи; воткнутый въ землю флагштокъ (специально изготовленный для этой цѣли) указываетъ мѣсто, откуда бѣжать, куда прыгать и откуда спрыгивать.

Тамъ много сыпучаго песку, 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 пята, 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 лежать 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 которого можно сбить старый горшокъ, или что-нибудь подобное? Борьба, стояніе на рукахъ, кувыканіе—гдѣ можно найти для этого лучшее мѣсто, какъ не назыбучемъ песчѣ дюнѣ? Тамъ же можно устроить чудесную дорогу для бѣга въ запуски; нужно лишь отмѣтить флагами естественные препятствія—пригорки, долины, сыпучій песокъ, валъ, заросли кустарника, мостики, и все это самимъ различнымъ образомъ будетъ побуждать бѣгушихъ 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 въслѣдствіе 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 вѣрище пробуждена тамъ, гдѣ разумъ безпрестанно обдумываетъ разнаго рода вариаціи. Это выражено также въ

МОЯ СИСТЕМА

15 МИНУТЪ ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

СОЧИНЕНИЕ
ИНЖЕНЕРЪ-ЛЕЙТЕНАНТА ВЪ ОТСТАВКѢ

I. П. МИЛЛЕРА

(ДАНІЯ).

СЪ 41 РИСУНКОМЪ, ПОРТРЕТОМЪ АВТОРА И ТАБЛИЦАМИ.

ПЕРЕВОДЪ СЪ 6-ГО ИСПРАВЛЕННОГО И ДОПОЛНЕННОГО НЪМЕЦКАГО ИЗДАНИЯ

Г. М. РОММА.

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



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО „СОТРУДНИКЪ“
ЛІТЕЙНЫЙ 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, падѣвшість и большая живость въ молодости, многими истолковываются, какъ признаки солидности и благородства—той самой ложной солидности, которая запрещаетъ людямъ такое здоровое упражненіе, какъ, напримѣръ, бѣганье.

Часть авторовъ нашей «изящной литературы» нанесла нашему юношеству громаднѣйший 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 несомнѣнныіе 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 нечто такое, чему надо слѣпо покоряться. Даже обладая наследственной наклонностью къ болѣзни, можно съ успѣхомъ бороться съ нею, такъ что развитіе ея будетъ остановлено въ зародыши.

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

УЧЕБНОЕ РУКОВОДСТВО
ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
на
ПЕРЕКЛАДИНЪ
— (ТУРНИКЪ) —
по СОКОЛЬСКОЙ СИСТЕМЪ.

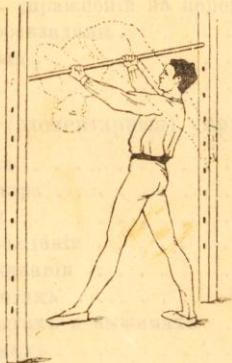
Подное руководство для учителей гимнастики и руководителей въ
учебныхъ заведеніяхъ, въ гимнастическихъ обществахъ и войскахъ.

СОСТАВИЛЪ

Ант. Іос. ЛУКЕШЪ,

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

Съ 84 рисунками.



Изданіе второе исправленное.

ТИФЛИСЪ, 1914 г.

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



ВВЕДЕНИЕ.

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 значение гимнастики, указывая, что здоровье организма есть необходимое условіе здоровья морального.

Во многихъ среднихъ учебныхъ заведеніяхъ обращено уже серьезное вниманіе на постановку физическаго развитія молодежи и веденіе гимнастики поручено опытнымъ преподавателямъ—специалистамъ. Правильные уроки гимнастики въ этихъ школахъ вошли въ общее расписание занятій, и устраиваемые ежегодно въ концѣ учебнаго года гимнастические праздники пользуются у всей учащейся молодежи, а также и у публики, посѣщающей эти школьныя празднства, 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 свѣтлые мысли, эстетическое чувство и стремленіе къ порядку. Укрѣпляя не только мышцы, но и внутренніе органы человѣка, гимнастика содѣйствуетъ лучшему кровообращенію и питанію. Обильно питаѣмый свѣжею, чистою кровью мозгъ человѣка начинаетъ работать лучше, сознаніе становится болѣе просвѣщеннымъ. 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-

ФУТБОЛЪ

АНГЛІЙСКАЯ ИГРА
ВЪ МЯЧЪ

СОСТАВИЛЪ
М. ВОЛКОВЪ



Съ рисунками



ИЗДАНИЕ
Т-В А М. О. ВОЛЬФЪ

Петроградъ || Москва
Ростин. Дв., 18 и Невский, 13 || Кузнец. М., 12 и Тверская, 22
1914



ВСТУПЛЕНИЕ.

Игра въ футболъ, или въ пижной мячъ, была известна еще въ глубокой древности. Ее знали греки и римляне, еще до начала нашей эры. Но особенно широкое распространение эта игра получила въ XIX вѣкѣ въ Англии, 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 ассоціацією (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

www.vk.com/nb_bgufk

E-mail: sportlib@sportedu.by