

Краевский Бронислав Андреевич

**Гигиеническое и педагогическое
значение плавания и других
телесных упражнений**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
Б88

Б88 **Бронислав Андреевич К.**
Гигиеническое и педагогическое значение плавания и других телесных упражнений /
Краевский Бронислав Андреевич – М.: Книга по Требованию, 2024. – 79 с.

ISBN 978-5-519-90867-2

ISBN 978-5-519-90867-2

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг — не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель — вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

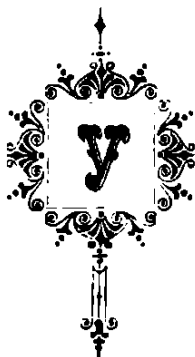
Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания — решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

ЧАСТЬ ОБЩАЯ. Мнѣніе Канта о роли воспитанія въ дѣлѣ борьбы съ недостатками современной культуры. Соотношеніе мышечной работы и нервнаго труда. Значеніе гимнастики и плаванія по мнѣніямъ, высказаннымъ на послѣднихъ ученыхъ съѣздахъ. Причины недостаточной заботливости современнаго общества о физическомъ воспитаніи.

ЧАСТЬ СПЕЦІАЛЬНАЯ. Нѣсколько данныхъ изъ физики плавающихъ тѣлъ. Какъ плаваютъ живыя существа. Утопаніе человѣка и разные моменты его борьбы съ водою. Обученіе плаванію. Почему этотъ спортъ не популяренъ. Какъ приохотить дѣтей. Огражденіе отъ опасности. Способъ Франклина. Припособленія для самообученія. Посторонняя помощь. Аппараты къ которымъ не слѣдуетъ прибѣгать и др. предостереженія. Полезные аппараты. Постепенное усвоеніе приемовъ. Комнатные курсы плаванія и спасанія. Предполагаемая школа плаванія Харьк. Гимнаст. Об-ства. Страпствующіе учителя плаванія. Распространеніе искусства плаванія въ народѣ.

ЗАКЛЮЧЕНІЕ. Педагогическое значеніе плаванія а) для физическаго развитія, б) для нравственнаго воспитанія. Мужество и его психологія. Важное и обширное значеніе мужества. Воспитаніе мужества. Пробужденіе альтруистическихъ чувствъ. Физическая проворность и мужество въ соціальномъ свѣтѣ. Опасность спасанія утопающихъ. Великій житейскій парадоксъ. Историческое и религіозное его разрѣшеніе. Выводы.

М. Гг.



классическихъ народовъ, грековъ и римлянъ, существовала странная на первый взглядъ поговорка: *Nec litteras didicit, nec natare* (онъ не учился ни читать, ни плавать). Такъ выражались древніе о невѣжественныхъ людяхъ, о которыхъ современный народъ говоритъ:

„Въ лѣсу родился,
Пню-Богу мохился“.

Но не о невѣжественныхъ людяхъ я намѣренъ сегодня говорить. Эта тема и скучная и неблагодарная.

Важно для насъ въ только что приведенной латинской пословицѣ лишь мѣрило, къ которому прибѣгаютъ 2 древнихъ культурныхъ народа, чтобы опредѣлить крайнюю необразованность; этимъ мѣриломъ является грамотность и умѣніе плавать. Кто не умѣетъ читать и писать, тотъ не удовлетворяетъ первому и главному требованію въ умственномъ отношеніи. Кто не умѣетъ плавать, тотъ кажется римлянину въ физическомъ отношеніи безконечно жалкимъ и безпомощнымъ. Такъ разсуждали и выражались древніе.

Современный европеецъ оставилъ въ умственномъ образованіи римлянина далеко позади. Проектируемое у насъ обязательное обученіе не дастъ въ будущемъ никому остаться неграмотнымъ. Нѣмецкій языкъ не имѣетъ даже выраженія, соотвѣтствующаго слову „неграмотный“ *).

*) Книжный языкъ пользуется иностранными терминами *illitteratus* или *analphabeta*

Не такъ, къ сожалѣнію, дѣло обстоитъ со второй частью пословицы. Слова: „онъ даже не умѣетъ плавать“ европейцу XIX стол. немного непонятны. Скажу больше, осторожный человѣкъ и, зная ихъ, не произнесетъ въ обществѣ, чтобы не задѣтъ многихъ присутствующихъ, потому что нынѣ въ обществѣ попадаются преимущественно неплавающие.

Въ наше время плаваніе, равно какъ и всѣ другіе виды полезнаго моціона, упало до степени спеціального спорта, мало кого интересующаго.

Еслибы воскресли древніе, они, помимо всего своего удивленія и восторга передъ путями сообщенія, средствами истребленія и научными пріобрѣтеніями нашими, могли бы насъ *лично* подвергнуть острой критикѣ. Чего добраго, пожалуй, не повѣрили бы, что всё это выдумываютъ въ своихъ кабинетахъ захудалые и истощенные ученые, а исполняютъ неуклюжіе и изможенные работники.

Культура, прогрессъ, которыми мы справедливо кичимся, не есть пока еще всестороннее совершенствованіе. Соціологія, политическая экономія изобилуютъ фактами, которые приводятъ къ печальному выводу, что всякое пріобрѣтеніе въ одной области окупается убылью въ другой, ущербомъ, иногда столь важнымъ, что дѣлаетъ сомнительной самую даже пользу пріобрѣтенія. Приведемъ вмѣсто многихъ одинъ примѣръ: Когда въ Одессѣ, лѣтъ десять тому назадъ, была значительно расширена сѣтъ городскихъ желѣзныхъ дорогъ, то ускоренное и облегченное перемѣщеніе дурно отразилось на состояніи здоровья и смертности населенія, что и выразилось въ довольно крупныхъ статистическихъ процентахъ. Ухудшеніе было, вѣроятно, вызвано тѣмъ, что многіе изъ обывателей лишились моціона и меньше времени проводили на свѣжемъ воздухѣ.

Если разсматривать культуру человѣческую, какъ постепенное подчиненіе стихійныхъ силъ разумной волѣ или завоеваніе природы человѣкомъ, то въ этомъ сѣчасъ же бро-

сается въ глаза одна мало утѣшительная частность, а именно, что по мѣрѣ того какъ, увеличиваются, разнообразятся и совершенствуются механическіе приборы и инструменты, падаетъ гибкость и ловкость нашихъ организмовъ, этихъ фізіологическихъ приборовъ и естественныхъ машинъ. Наши органы чувствъ и мускулы все болѣе и болѣе измѣняютъ намъ. Мы разсматриваемъ въ подозрную трубу долины и горы на тѣлахъ небесныхъ, но не узнаемъ въ глаза на улицѣ своего знакомаго. Мы можемъ въ теченіе 80 дней объѣхать кругомъ земного шара; но если по пути на вокзалъ сломается экипажъ извозчика, то мы не въ силахъ донести своего сакъ-вояжа или, пройдя пѣшкомъ, простудимъ ноги и опасно заболѣемъ.

Еслибы такой физическій упадокъ былъ роковымъ послѣдствіемъ культуры и неминуемо вытекалъ изъ нея, то стоило бы, пожалуй, послѣдовать проповѣди возвращенія къ природѣ и отказаться отъ всѣхъ благъ цивилизаціи, дѣлающей изъ людей хилыхъ и слабыхъ калѣкъ. Къ счастью, изъ преобладанія умственнаго развитія не слѣдуетъ категорически физическое, ослабленіе, и все сводится въ концѣ къ одностороннему увлеченію нашего вѣка.

Болѣе того, нѣкоторыя высококультурныя націи сумѣли уже совмѣстить культъ духовныхъ и тѣлесныхъ силъ и дали фактическое намъ доказательство, что человѣкъ способенъ къ всестороннему совершенствованію.

Только что затронутый вопросъ объ уменьшеніи естественной ловкости и гибкости человѣческаго организма, въ силу постоянного употребленія искусственныхъ приборовъ, видимо интересовалъ и всеобъемлющій умъ Канта. Такъ, мы находимъ въ его педагогикѣ указанія, предостерегающія отъ употребленія въ дѣлѣ воспитанія всѣхъ искусственныхъ приспособленій *). Онъ возстаетъ противъ помочей и ходу-

*) «Die erste vernehmste Regel ist, dass man der Werkzeuge entbehre».

лекъ для ползающихъ дѣтей, не совѣтуетъ ознакомлять дѣтей съ часами раньше, чѣмъ они ознакомятся съ движеніемъ небесныхъ тѣлъ, и считаетъ нужнымъ, *чтобы ребенокъ выучился плавать, прежде чѣмъ перепривалиться въ лодку*. „При упражненіи душевныхъ силъ ребенка, нужно, чтобы родители доставляли дѣтямъ необходимые случаи, при чемъ первымъ и важнѣйшимъ правиломъ должно служить, чтобы дѣти обходились безъ всѣхъ приборовъ“. „Чѣмъ больше“— говорить въ другомъ мѣстѣ философъ, мы станемъ пользоваться инструментами и приборами, тѣмъ болѣе дѣлается человѣкъ завислымъ отъ инструментовъ. Приборы уничтожаютъ природное искусство (*ruinieren nur die natürliche Fertigkeit*).

По мнѣнію философа, по отношенію тѣла и его произвольныхъ движеній должна быть развита та высокая степень самостоятельности, которую принято называть самопомощью. Если человѣкъ не достигъ этого, то онъ еще не вполнѣ тотъ, кѣмъ отъ могъ бы быть.

Можетъ показаться страннымъ, что въ нашъ вѣкъ преобладающаго матеріализма люди стали больше, чѣмъ прежде, запускать физическую сторону воспитанія. Чѣмъ объяснить этотъ житейскій парадоксъ? Мнѣ кажется, что виною здѣсь является въ очень малой степени жажда знаній, а въ огромномъ большинствѣ случаевъ увлеченіе узкопрактической стороной жизни и заботой о средствахъ къ содержанію. Родители спѣшатъ прежде всего обезпечить матеріальное положеніе своихъ дѣтей, воспитать профессиональных работниковъ. Доходная профессія отождествляется со счастьемъ, и къ этой заманчивой, чтобы не сказать обманчивой, цѣли направлены всѣ усилія, такъ что на побочныя задачи воспитанія не удѣляется ни времени, ни средствъ.

Погоня за положеніемъ и средствами поглощаетъ все вниманіе родителей и дѣтей.

Но безспорно вѣдь родители желаютъ дѣтямъ блага и,

если увлекаются при этомъ, то именно изъ лишней жажды сдѣлать дѣтей счастливыми. Это облегчаетъ безконечно задачу тѣхъ, кто считаетъ себя призваннымъ руководить общественнымъ мнѣніемъ. Слѣдуетъ только почаще указывать на затаенныя опасности въ этомъ близорукомъ утилитаризмѣ, а съ другой расширять понятія о счастьи, задачахъ и удачахъ въ жизни, и результатъ не заставитъ себя ожидать.

Что же касается самого матеріальнаго вопроса въ жизни, то доходы и производство цѣнности столь важный факторъ въ нашемъ житейскомъ обиходѣ, что съ нимъ необходимо считаться. Поэтому насъ не должно смущать, если родители, обсуждая тѣ или другія воспитательныя мѣры, ставятъ ихъ въ зависимость отъ вопроса: не помѣшаетъ, ли то или другое обязательнымъ запятіямъ дѣтей. Мы даже сдѣлаемъ лучше, если прямо пойдемъ этому вопросу навстрѣчу.

То обстоятельство далѣе, что среди отсталыхъ, тупыхъ дѣтей попадаются часто необыкновенно сильныя и прекрасно сложенныя и, наоборотъ, къ способнымъ принадлежать часто слабыя и хилыя дѣти, вводитъ многихъ въ заблужденіе и приводитъ къ поверхностному сужденію, будто расцвѣтъ физическихъ силъ не совпадаетъ съ умственнымъ развитіемъ, что это своего рода законъ. Однако дѣти хилыя, проявляющія ненормальныя способности, принадлежатъ къ весьма ненадежному типу чудесныхъ дѣтей или, какъ ихъ называютъ нѣмецкіе педагоги, „скоропѣлокъ“. Поразительныя въ дѣтствѣ способности измѣняются этимъ субъектамъ очень рано, обыкновенно еще въ отрочествѣ, и таланты ихъ меркнуть очень скоро. Что же касается тѣхъ немногихъ, которыя при слабомъ тѣлосложеніи сохраняютъ духовныя силы, то явленіе это объясняется большой жизненностью организма, который, будучи стѣсненъ въ однихъ отношеніяхъ, прокладываетъ себѣ новые пути по крайней мѣрѣ къ частичному развитію (это объясненіе примѣнимо и къ необычайно сильнымъ въ физическомъ отношеніи идіотамъ).

У садовниковъ приходится часто видѣть растенія съ необычайно роскошной листвою, которая развилась, благодаря тому, что растенію не давали цвѣсти, и наоборотъ, Вы можете у нихъ найти крошечныя безлистыя деревца съ плодами на вѣтвяхъ. Все это рассчитано на скоропроходящій эффектъ и останется насиліемъ и искаженіемъ природы, которое можетъ удовлетворять развѣ китайскимъ вкусамъ.

Также точно далеко отъ идеала одностороннее развитіе человѣка, о которомъ мы только что упомянули, потому что и организмъ человѣка нуждается въ гармоническомъ развитіи, разъ жизнь его должна быть счастливою и долговѣчною.

И вотъ мыслители всѣхъ вѣковъ дружно указываютъ на необходимость совмѣстнаго развитія всѣхъ человѣческихъ способностей.

„Платонъ, признавая цѣнность гимнастическихъ упражненій съ точки зрѣнія тѣлеснаго здоровья и дѣятельности, придастъ имъ главное значеніе, какъ средствамъ ведущимъ къ душевному и моральному развитію“.

На связи между тѣлеснымъ движеніемъ и умственнымъ развитіемъ настаиваютъ далѣе въ новыя времена Раблэ, Монтанъ, считавшій спартанское воспитаніе образцомъ для всѣхъ временъ, Ратихъ, Руссо. „Если хотите“, говоритъ Руссо, „развить духъ питомца, то развивайте тѣ силы, которыми онъ долженъ управлять. Упражняйте неусыпно его тѣло, сдѣлайте его сильнымъ и здоровымъ, чтобы сдѣлать его умнымъ и разсудительнымъ. Пусть онъ вѣчно работаетъ, пусть онъ будетъ вѣчно занятъ, дѣятеленъ, въ движеніи. Если онъ станетъ по силѣ мужемъ, онъ скоро сдѣлается имъ и по уму“.

И въ другомъ мѣстѣ:

„Чтобы заняться мастерствомъ, начинаютъ съ того, что пріобрѣтаютъ инструменты, а чтобы пользоваться инструментами, необходимо ихъ сдѣлать столь прочными, чтобы они не испортились за работой. Чтобы учиться думать, мы должны,

слѣдовательно, совершенствовать наши чувства и органы, которые являются орудіями ума, а чтобы извлечь изъ нихъ возможно бѣльшую пользу, тѣло, доставляющее намъ эти средства, должно быть здоровымъ и сильнымъ. Несправедливо думать, что истинный умъ человѣка можетъ развиваться независимо отъ тѣла; напротивъ, хорошее тѣлосложеніе дѣлаетъ легкими и вѣрными отправленія духа“.

Изъ современныхъ корифеевъ науки противъ системы исключительно умственнаго воспитанія высказывается Герб. Спенсеръ: „Главное условіе успѣха въ жизни состоитъ въ томъ, чтобы быть здоровымъ животнымъ, и быть націей здоровыхъ животныхъ есть первое условіе національнаго благосостоянія“. По словамъ ученаго, не только исходъ войны зависитъ отъ тѣлесныхъ силъ и мужества солдатъ, но и мирная экономическая борьба народовъ рѣшается физической выносливостью ихъ членовъ. „Конкуренція приняла громадныя размѣры. Тысячи людей изнемогаютъ подъ тяжелымъ давленіемъ, а гнетъ этотъ будетъ постоянно увеличиваться. Вотъ почему оказывается въ высшей степени необходимымъ воспитывать дѣтей такъ, чтобы не только умственно подготовить ихъ къ предстоящей имъ борьбѣ, но и физически сдѣлать ихъ способными къ перенесенію всевозможныхъ невзгодъ“. Далѣе философъ указываетъ, какъ на весьма знаменательное событіе, на учрежденіе на его родинѣ духовной семинаріи, носящей оригинальное названіе Muscular Christianity, гдѣ молодые люди, готовящіеся занять мѣста священниковъ, обучаются гимнастикѣ, ѣздѣ верхомъ и плаванию. Вслѣдъ за тѣмъ, {возвращаясь къ своему только что приведенному требованію, что человѣкъ долженъ быть здоровымъ животнымъ, онъ замѣчаетъ: „вѣроятно, многихъ удивитъ, а, можетъ, и оскорбитъ подобное сопоставленіе. Но мы должны примириться съ неоспоримостью факта, что человѣкъ подчиняется тѣмъ же органическимъ законамъ, какъ и низшія существа. Ни одинъ анатомъ, ни фізіологъ, ни химикъ

на минуту не задумается подтвердить, что общіе принципы жизненныхъ процессовъ совершенно одинаковы“.

М. Г. Г. Познакомивъ Васъ со взглядами нѣсколькихъ выдающихся мыслителей на соотношеніе физическихъ и умственныхъ силъ человѣка, я долженъ былъ бы теперь привести данныя, добытыя опытомъ и точными наблюденіями медицинскихъ наукъ, но это задача для меня, какъ неспеціалиста, непосильная: отъ нея освобождаетъ меня лекція, прочитанная годъ тому назадъ болѣе компетентнымъ лицомъ. Въ своей ученой бесѣдѣ познакомили насъ проф. Черевковъ съ тѣсною связью, которая существуетъ между благосостояніемъ физическимъ и умственною производительностью; изъ его словъ мы узнали, что всесторонняя дѣятельность какъ нельзя болѣе свойственна человѣку, что работа физическая не только не мѣшаетъ умственному труду, но, наоборотъ, развившіеся мускулы служатъ подспорьемъ, почвой и источникомъ силъ для жизни нервной.

Мнѣнія, весьма близкія со взглядами д-ра Черевкова, раздавались въ теченіе истекшаго года во всей Европѣ. Я укажу только на весьма интересный международный конгрессъ игръ олимпийскихъ въ Гаврѣ, засѣдавшій съ 23 іюля по 1 августа прошлаго года. На немъ обсуждалось значеніе физическихъ упражненій съ точки зрѣнія педагогической, психологической и гигиенической, и на плаваніе было обращено особое вниманіе.

Въ Германіи д-ръ Дедольфъ опубликовалъ въ одномъ специальномъ журналѣ наблюденія, съ которыми приходится считаться всѣмъ родителямъ и добросовѣстнымъ воспитателямъ, почему я и беру на себя смѣлость познакомить вкратцѣ съ выводами нѣмецкаго ученаго моихъ слушателей.

Объемъ сердца ребенка относится къ величинѣ аорты, какъ 5 къ 4, между тѣмъ какъ у взрослого эта пропорція составляетъ 5 къ 1. Такимъ образомъ размѣръ сердца во время роста увеличивается вчетверо больше въ сравненіи