

# **Гимнастика для юношества**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 93  
ББК 63.3  
Г48

Г48 Гимнастика для юношества / – М.: Книга по Требованию, 2020. – 209 с.

**ISBN 978-5-518-07799-7**

**ISBN 978-5-518-07799-7**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2020

© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2020

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.



Серия Книжный Ренессанс

[www.samizday.ru/reprint](http://www.samizday.ru/reprint)



съ величайшимъ удовольствіемъ читалъ статью о Гимнастикѣ почтеннаго наставника дѣтей въ Военноучебныхъ Заведеніяхъ Г. де Паули, напечатанную въ Сѣверной Пчелѣ. Она то дала мнѣ мысль перевести на Русскій языкъ предлагаемую книжку. Усердіе къ пользѣ моихъ согражданъ, сдѣлало меня смѣлымъ: я не подумалъ, что привычка заниматься актами и приказными бумагами (по службѣ моей переводчикомъ при Департаментѣ разныхъ податей и сборовъ), можетъ дать непріятный оттѣнокъ моему слогу; что образъ изложенія сдѣластъ и самый предметъ недовольно привлекательнымъ; имѣя въ виду

## VI

одну только надобность въ подобной книгѣ, я не смотрѣлъ ни на что. Впослѣдствіи конечно найдутся люди искуснѣе меня для распространенія въ любезной нашей Россіи правильнаго понятія о Гимнастикѣ. Между тѣмъ въ непродолжительномъ времени издамъ я также и *Гимнастику для дѣвицъ*, переводомъ которой теперь занимаюсь. Она не менѣе важна для насъ, показывая средства къ сохраненію драгоцѣннаго здоровья лучшей половины рода человѣческаго.

---

---

## ПРЕДИСЛОВІЕ.

Благодаря дѣятельной настойчивости Полковника Аморо (Amoros), его остроумнымъ изобрѣтеніямъ и счастливымъ примѣненіямъ; благодаря сочиненіямъ ученыхъ, писавшихъ о воспитаніи какъ въ значительныхъ твореніяхъ, такъ въ статьяхъ періодическихъ и ежедневныхъ, дѣло Гимнастики почти выиграно во Франціи, — по крайней мѣрѣ въ Парижѣ. Разрядъ богатыхъ, довольно часто дающій направленіе другимъ разрядамъ, кажется оставилъ несправедливое предубѣ-

## VI

жденіе противъ физическаго воспита-  
нія, и торжественныя собранія Гим-  
назіи посѣщаются первѣйшими осо-  
бами столицы. Результаты, выводимыя  
Г-мъ Аморо въ медицинскомъ  
отношеніи на счетъ воспитанія маль-  
чиковъ по его системѣ, подтверждены  
докторами, которые признали даже  
вліяніе подобнаго воспитанія на сло-  
женіе человѣка, и на самыхъ тѣхъ,  
которыхъ тѣлесныя недостатки и  
слабое устройство приговорили вла-  
чить печальную жизнь въ болѣзняхъ  
и немощахъ. Филантропъ Песталоци,  
котораго довольно назвать, когда дѣ-  
ло идетъ о воспитаніи, чтобъ при-  
дать вѣсу сторонѣ своей въ случаѣ  
спора, — признавалъ Гимнастику не  
только вѣрнымъ средствомъ развить  
физическія силы человѣка, дать ему

проворство и пріятность, и снабдить охраненіемъ отъ большой части опасностей, которыми окружено слабое его существованіе; но и одною изъ дорогъ, ведущихъ къ нравственному усовершенствованію, къ удобнѣйшему развитію разума, и къ дѣятельной добродѣтели. Англія и большая часть Германіи предупредили насъ въ принятіи Гимнастики и начинаютъ чувствовать счастливыя послѣдствія оной; постараемся настигнуть ихъ, дабы прекрасная Франція наша не оставалась назади ни въ какой отрасли гражданственности. Не безъ основанія говорили древніе: »здраваго разсудка надобно искать въ здоровомъ тѣлѣ.« Отнимите у чловѣка великодушіе, храбрость, благородную гордость, чувствованіе своей силы, — и вы

## VIII

лишите его многихъ добродѣтелей, самыхъ существенныхъ, по вліянію ихъ на дѣятельную часть прочихъ добродѣтелей. Какимъ образомъ человѣкъ этотъ можетъ сдѣлать привычку къ благотворенію, когда онъ, по неспособности своей, не въ состояніи дѣлать добрыхъ дѣлъ, какъ развѣ только изрѣдка? — Услуга, оказываемая вами своему ближнему, когда вы даете ему деньги, не столь сладостна, какъ та, которую вы сдѣлаете ему, извлекая его изъ опасности; она не такъ возвышаетъ душу дающаго, не столь драгоцѣнна пріемлющему. Человѣкъ, который бѣжитъ на горящую кровлю, чтобъ извлечь изъ пламени несчастнаго, долженствовавшаго погибнуть тамъ ужасною смертію; который бросается въ волны для спа-

сенія погибающаго; который выхватываетъ неосторожнаго ребенка изъ подъ колеса, готоваго раздавить его тѣло: — этотъ человѣкъ легко привыкаетъ дѣлать добро, — и честь, которую онъ заслуживаетъ; похвалы, которыя получаетъ; самодовольствіе, которое ощущаетъ, — возвышаютъ въ немъ сію добродѣтель до энтузіазма. Не имѣлъ ли бы онъ, въ противномъ случаѣ, склонности, оставаться равнодушнымъ? — Вообразите человѣка, который не учился плавать; — онъ долженъ видѣть себѣ подобнаго на рѣкѣ, — можетъ быть своего друга, даже сына своего, — погибающаго жертвою неосторожности; онъ слышитъ его крики, онъ смотритъ на послѣднее бореніе его съ смертію; видитъ волну, поглощающую его, гла-

## Х

дившуюся надъ нимъ . . .—Вообразите неумѣющаго пройти по бревну свѣсившемуся и отдаленному отъ другихъ, или взлѣзть по гибкому канату: его супруга, мать милыхъ его дѣтей, тщетно простираетъ къ нему руки изъ горящаго дома; онъ ничего не можетъ, какъ только умереть съ нею, или оставаться въ бездѣйствіи въ толпѣ зрителей. — Слабый, робкій, — ибо храбрость есть внутреннее сознание силы, — онъ испускаетъ бесполезные крики, видя пасть дикаго звѣря, или рогъ взбѣшеннаго быка, угрожающими жизни сына его, единственной надежды его старости. — Могутъ ли какія либо благородныя чувствованія одушевлять сердце существа жалкаго, которое не въ состояніи защититься отъ несправедливаго

зачинщика, которое осуждено въ молчаніи переносить обиды, не въ состояніи подать руку помощи слабому; которое само всегда нуждается въ покровительствѣ, и никогда не станетъ между сильнымъ обидчикомъ и страдающимъ отъ его несправедливости. Ни въ одномъ случаѣ жизни, не увидите вы его въ числѣ первыхъ, когда грозитъ опасность: чувство слабости и неспособности всегда удержитъ его назадъ. — Можетъ ли онъ думать, сидя покойно въ своихъ креслахъ, что горсть золота, имъ даваемого, заплатитъ долгъ его челоуѣчеству? И Байронъ, былъ ли бы въ глазахъ нашихъ нѣчто болѣе, нежели челоуѣкъ, еслибъ онъ только послалъ на помощь несчастнымъ Грекамъ все, что имѣлъ? — Прямо до-

## ХІІ

брыми бывають тѣ, кои производятъ добро самымъ дѣломъ; какъ же можетъ производить его человекъ, лишенный силы дѣлать добро?

И такъ будемъ отъ самаго дѣтства воздѣлывать сіе искусство, которое должно имѣть столько вліянія на остальную часть жизни нашей; которое сдѣлаетъ насъ сильными, проворными, ловкими, здоровыми, веселыми, довольными собою, способными все предпринять, все выполнить и отличиться отъ толпы; которое дастъ намъ возможность, часто весьма ограниченную, дѣлать добро своимъ ближнимъ и занять въ цѣпи одушевленныхъ существъ мѣсто, натурою предназначенное. Да слѣдуютъ совѣтамъ нашимъ отцы семействъ и начальники