

**Наставление для обучения войск
гимнастике и полевая гимнастика
1879 года**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-311.3
ББК 84-4
Н32

Н32 Наставление для обучения войск гимнастике и полевая гимнастика 1879 года / – М.:
Книга по Требованию, 2023. – 158 с.

ISBN 978-5-519-81660-1

ISBN 978-5-519-81660-1

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

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.

О Г Л А В Л Е Н І Е.

СТРАН.

Общія правила, §§ 1—13.	1
ОТДѢЛЪ I. Приготовительныя упражненія.	
ГЛАВА I. Общія указанія, § 14—23	9
ГЛАВА II. Простыя тѣлодвиженія, § 24.	13
А. Движенія головы, §§ 25—26	—
Б. Движенія рукъ, §§ 27—31	16
В. Движенія ногъ, §§ 32—38	21
Г. Движенія тѣла, §§ 39—41	29
ГЛАВА III. Простѣйшіе способы переноски и подсаживанья людей, безъ помощи особыхъ приспособленій и снарядовъ, § 42	35
а. Переноска, §§ 43—44.	—
б. Подсаживанье, §§ 45—46.	39
ОТДѢЛЪ II. Бѣгъ:	
ГЛАВА I. Общія указанія, §§ 47—57	45
ГЛАВА II. Порядокъ и послѣдовательность обученія, §§ 58—67	50
ОТДѢЛЪ III. Практическія упражненія:	
ГЛАВА I. Общія указанія, §§ 68—74	55
ГЛАВА II. Упраженія на снарядахъ:	
А. Взбѣганье на крутизну и прыганье:	
Общія указанія, §§ 75—78	57
Самыя упражненія, §§ 79—85.	59
Б. Упраженія на горизонтальномъ бревнѣ:	
Общія указанія, §§ 86—88	72
Самыя упражненія, §§ 89—92.	73
В. Упраженія на горизонтальной перекладинѣ, § 93	78

Г. Лазанье:	
Общія указанія, § 94—97	80
а. Лазанье по наклонной лѣстницѣ, §§ 97—100.	—
б. Лазанье по шестамъ, §§ 101—103	85
в. Лазанье по канатамъ, §§ 104—105	87
Д. Упражненія на параллельныхъ брусьяхъ, §§ 106—110	91

ПРИЛОЖЕНИЯ:

1-е Приложение. Таблица приготовительныхъ гимнастическихъ упражненій, съ подраздѣленіемъ ихъ на уроки.	99
2-е Приложение. Таблица практическихъ гимнастическихъ упражненій, съ подраздѣленіемъ ихъ на уроки.	101
3-е Приложение. Правила для раздѣленія нижнихъ чиновъ на разряды по гимнастикѣ.	103
4-е Приложение. Описаніе снарядовъ употребляемыхъ при гимнастическихъ упражненіяхъ:	
а. Снаряды для взбѣганья на крутизну и прыганья, §§ 1—7-й.	105
б. Горизонтальное бревно, §§ 8—9	110
в. Горизонтальная перекладина, §§ 10 и 13	—
г. Снаряда для лазанья, §§ 11, 12 и 14.	112
д. Параллельные брусья, § 15	114
е. Преграды для бѣга съ препятствіями, § 16	—

НАСТАВЛЕНІЕ для обученія войскъ полевой гимнастикѣ	3
Глава I. Общія указанія.	—
Глава II. Порядокъ исполненія упражненій.	5
ОПИСАНІЕ чертежей и устройства преградъ гимнастическаго плаца	11
Приказъ по воен. вѣд. о примѣненіи „Наставленія въ артиллеріи“	15
Циркуляръ Гл. Шт. о воспрещеніи гимнастическ. упражн. съ винтовкою	17

НАСТАВЛЕНІЕ ДЛЯ ОБУЧЕНІЯ ВОЙСКЪ ГИМНАСТИКЪ.

ОБЩІЯ ПРАВИЛА.

§ 1. Обученіе войскъ гимнастикѣ имѣетъ двоякую цѣль: 1) способствовать стройному развитію всѣхъ частей тѣла солдата, а также развитъ и укрѣпить его силы, и 2) выработать въ немъ ловкость, придать его движеніямъ увѣренность и развитъ смѣлость и предприимчивость къ преодолѣнію разныхъ препятствій.

Развитіе въ солдатѣ этихъ свойствъ дѣлаетъ его способнымъ къ быстрымъ и продолжительнымъ движеніямъ и къ преодолѣнію разнообразныхъ мѣстныхъ преградъ, встречающихся при дѣйствіи въ полѣ. Въ то же время гимнастика способствуетъ успѣху нѣкоторыхъ занятій, относящихся къ строевому образованію солдата.

Хотя, какъ видно изъ предъидущаго, гимнастика имѣетъ весьма важное значеніе въ смыслѣ обученія и физическаго развитія солдата, но тѣмъ не менѣе, не составляя самостоятельнаго предмета воинскаго образованія, какъ напримѣръ стрѣльба, верховая ѣзда и др., она не должна быть развиваема въ войскахъ далѣе извѣстныхъ предѣловъ. На этомъ основаніи всѣ гимнастическія занятія должны быть строго согласованы съ вышеуказанными цѣлями и ни подъ какимъ видомъ не принимать характера картинныхъ и эффектныхъ упражненій.

Поэтому, въ настоящемъ наставленіи указаны только тѣ упражненія, которыя имѣютъ существенное значеніе и кратчайшимъ путемъ ведутъ къ достиженію цѣли.

§ 2. Сообразно вышеизложеннымъ цѣлямъ, гимнастическія упражненія раздѣляются: а) на *приготовительныя*, т.-е. способствующія стройному развитію всѣхъ частей тѣла и укрѣпленію мускуловъ и, б) *практическія*, которыя, кромѣ развитія физической силы и ловкости, имѣютъ еще цѣлю сдѣлать солдата способнымъ къ преодолѣнію разныхъ мѣстныхъ преградъ и указать самые удобные къ тому способы.

Особую отрасль гимнастическихъ занятій составляетъ обученіе *бтыу*.

Согласно съ сказаннымъ, весь курсъ гимнастики для войскъ раздѣляется на три отдѣла: 1-й — *приготовительныя упражненія*; 2-й — *бтыу* и 3-й *практическія упражненія*.

§ 3. Обязанность обучать людей гимнастикѣ и отвѣтственность по этому предмету лежить на тѣхъ же лицахъ, которыя отвѣчаютъ за одиночное строевое обученіе людей вообще. А такъ какъ успѣхъ занятій по гимнастикѣ зависитъ главнымъ образомъ отъ достаточнаго и хорошо подготовленнаго кадра учителей, то командиры отдѣльных частей обязаны озаботиться подготовкою кадра учителей, какъ между офицерами, такъ и унтеръ-офицерами части и, затѣмъ, строго слѣдить, чтобы занятія гимнастикою велись въ надлежащей послѣдовательности и съ полнымъ пониманіемъ дѣла. Лучшимъ средствомъ къ достиженію этой цѣли служить: во-1-хъ, правильная постановка обученія гимнастикѣ въ учебныхъ командахъ и, во-2-хъ, повѣрка лично командиромъ части всѣхъ подвѣдомственныхъ ему младшихъ офицеровъ и унтеръ-офицеровъ въ твердомъ знаніи всѣхъ гимнастическихъ правилъ и въ полномъ пониманіи цѣли и назначеніи каждаго изъ гимнастическихъ упражненій.

Всѣ учителя должны вполнѣ сознавать и всегда имѣть въ виду, что только послѣдовательное и совершенно правильное обученіе гимнастикѣ можетъ принести ожидаемую отъ нея пользу; неправильное же исполненіе гимнастическихъ приѣмовъ не только бесполезно, но даже можетъ быть вредно.

§ 4. Обученіе гимнастикѣ должно вестись въ система-

тической послѣдовательности, переходя постепенно отъ легчайшихъ упражненій къ болѣе труднымъ. Поэтому, независимо отъ общаго раздѣленія всѣхъ упражненій на отдѣлы, что сдѣлано для удобства редакціи, призвано полезнымъ подраздѣлить ихъ, по степени трудности, на *три* урока, согласно таблицамъ, приложеннымъ въ концѣ наставленія.

При этомъ слѣдуетъ имѣть въ виду, что раздѣленіе на *уроки* опредѣляетъ только послѣдовательность, въ которой трудность упражненій должна возрастать сообразно постепенно развивающимся силамъ людей, но не должно служить указаніемъ для распредѣленія занятій на *ученьяхъ*.

На *ученьяхъ* же упражненія всѣхъ пройденныхъ уроковъ должны быть постоянно повторяемы вперемежку, такимъ образомъ, чтобы на каждомъ *учебн* было продѣлываемо по нѣскольку упражненій изъ cadaго урока и отдѣла и, по возможности, на каждый разъ *другія*.

§ 5. Во время обученія гимнастикѣ слѣдуетъ избѣгать длинныхъ словесныхъ объясненій, а дѣлать каждое движеніе понятнымъ для обучающагося преимущественно личнымъ примѣромъ.

Примѣръ особенно важенъ въ томъ отношеніи, что поселяетъ въ людяхъ увѣренность въ возможности выполненія и безопасности cadaго упражненія, требуемаго обучающимъ.

При первоначальномъ обученіи не слѣдуетъ требовать сразу ловкости и быстроты въ исполненіи, но обращать главное вниманіе на правильность исполненія, исправляя ошибки спокойно и съ терпѣніемъ.

§ 6. Упражненія, вошедшія въ настоящее наставленіе, составляютъ *обязательный* для всѣхъ людей курсъ гимнастическихъ занятій и проходится со всѣми нижними чинами безъ исключенія. Отъ этихъ занятій не должны быть освобождаемы и строевые нижніе чины, находящіеся при разныхъ мастерскихъ. Но такъ какъ природныя способности людей къ изученію гимнастики весьма различны и находятся въ зависимости отъ физическаго сложенія, то обученіе всѣхъ не можетъ быть одинаково

успѣшно. По этому, обучающій не долженъ требовать отъ всѣхъ обучающихся одинаковой ловкости и силы при исполненіи всѣхъ упражненій, а обязать сообразовать свои требованія съ индивидуальными способностями каждаго человѣка.

§ 7. По окончаніи полнаго курса гимнастики, ротные командиры производятъ всѣмъ людямъ испытаніе и, сообразно успѣхамъ каждаго, раздѣляютъ ихъ на три класса, руководствуясь при этомъ правилами, указанными въ приложеніи къ настоящему наставленію. Цѣль этого раздѣленія — правильная оцѣнка успѣховъ каждаго изъ обучающихся. Принимая однакожъ во вниманіе, что армія наша комплектуется людьми совершенно не подготовленными къ гимнастическимъ упражненіямъ, и имѣя въ виду, что усиленные занятія практическими уроками на снарядахъ могутъ неблагоприятно отзвѣжаться на здоровьи новобранцевъ, — признано необходимымъ болѣе трудныя практическія упражненія, а именно: лазанье по наклонной лѣстницѣ сзади на однихъ рукахъ, опусканіе между параллельными брусьями съ выпяченными ногами и съ ногами закинутыми на брусъ, прыганье въ ширину болѣе 3-хъ аршинъ и перепрыгиванье черезъ горизонтальное бревно, поднятое болѣе 1 $\frac{1}{4}$ аршина, — сдѣлать не обязательными для молодыхъ солдатъ. Такимъ образомъ, всѣ молодые солдаты, въ первый годъ ихъ службы должны считаться въ 3-мъ классѣ по гимнастикѣ.

Раздѣленіе на классы производится ежегодно, передъ началомъ полевыхъ занятій войскъ.

§ 8. Для достиженія цѣлей, указанныхъ въ § 1-мъ, занятія гимнастикою, кромѣ строгой послѣдовательности, должны вестись такимъ образомъ, чтобы каждое упражненіе могло принести наибольшую пользу. По этому, при всѣхъ приготовительныхъ упражненіяхъ, необходимо предварительно объяснить обучающимся смыслъ каждаго движенія и цѣль, которая имъ достигается, а при упражненіяхъ практическихъ — указать легчайшій и безопаснѣйшій способъ къ исполненію упражненія и къ преодолѣнію встрѣчающихся препятствій.

При обученіи необходимо требовать совершенно свободнаго положенія всѣхъ частей тѣла, безъ малѣйшей натянутости членовъ, которая не только безъ пользы утомляетъ человѣка, но совершенно противорѣчитъ цѣли занятій и вредитъ правильному ихъ веденію. Точно также ни въ какомъ случаѣ не слѣдуетъ требовать педантической точности и мелочнаго однообразія, которыя ведутъ къ рутинному заучиванію движеній и прямо противорѣчаютъ настоящему назначенію гимнастики.

§ 9. Такъ какъ успѣхъ гимнастическихъ занятій въ значительной степени зависитъ отъ доброй воли и охоты cadaго обучающагося, то обучающій долженъ стараться возбудить въ людяхъ охоту и рвеніе къ этимъ занятіямъ, дѣлая ихъ, на сколько возможно, неустомительными и пріятными, допуская между людьми во время занятій, до нѣкоторой степени, соревнованіе, а главное—строго соразмѣряя свои требованія съ силами людей.

Въ то же время не слѣдуетъ быть слишкомъ взыскательнымъ къ естественнымъ порывамъ веселости, которые, при подобнаго рода занятіяхъ вызываются иногда совершенно невольно. вмѣстѣ съ тѣмъ, при гимнастическихъ упражненіяхъ необходимо требовать сохраненія полнаго порядка, чтобы обучащіеся не мѣшали учителю объяснять и показывать, а товарищамъ—исполнять указанное.

Уроки должны быть по возможности непродолжительны, упражненія разнообразны, а одно и то же упражненіе не должно повторять нѣсколько разъ сряду, чтобы не утомить людей.

§ 10. Занятія гимнастикою должны производиться осенью, зимою и частью раннею весною, до начала полевыхъ занятій. Въ теченіе этого времени занятія ведутся по возможности непрерывно, для чего на рогатыхъ дворахъ и въ жилыхъ помѣщеніяхъ обязательно слѣдуетъ имѣть нижеупомянутыя гимнастическія принадлежности: веревочку со стойками и трамплиномъ, горизонтальную перекладину, а если помѣщеніе позволяетъ, то наклонную лѣстницу и параллельные брусья.

Всѣ гимнастическіе снаряды и принадлежности заводятся и ремонтируются на хозяйственные суммы каждой отдѣльной части.

§ 11. Для того, чтобы гимнастическія занятія принесли ожидаемую отъ нихъ пользу, а въ людяхъ вселилось надлежащее къ нимъ довѣріе, необходима особая заботливость начальства объ обезпеченіи и охраненіи здоровья людей. Условіе это налагаетъ на обучающихся обязанность имѣть бдительный надзоръ за тѣмъ, чтобы люди не ушибались и не подвергались изнуренію отъ слишкомъ усиленныхъ, а тѣмъ болѣе дурно направленныхъ или несвоевременныхъ занятій.

Предупрежденіе несчастныхъ случаевъ лежитъ на строгой отвѣтственности частныхъ начальниковъ.

Это достигается при соблюденіи слѣдующихъ правилъ:

а) Требовать отъ людей при гимнастическихъ занятіяхъ только относительнаго совершенства въ исполненіи различныхъ упражненій, такъ какъ ово зависитъ отъ физическаго сложенія и природныхъ способностей человека; ни подъ какимъ предлогомъ не принуждать къ исполненію упражненій, не вошедшихъ въ это наставленіе, и не требовать усилій и движеній, превышающихъ силы людей, такъ напримѣръ: для прыганья въ высоту не можетъ быть установлена для всѣхъ людей одна и та же высота; для людей болѣе развитыхъ эта высота можетъ быть больше, а для менѣе способныхъ слѣдуетъ ограничиться меньшею высотой, требуя только какъ отъ тѣхъ, такъ и отъ другихъ полной правильности исполненія прыжка и т. п.

б) При временномъ нездоровьи освобождать людей отъ занятій; слабыхъ, послѣ болѣзни, не заставлять приступать прямо къ обыкновеннымъ занятіямъ, а выдерживать нѣкоторое время на приготовительныхъ упражненіяхъ, до совершеннаго укрѣпленія въ силахъ, увеличивая исподволь продолжительность урока. При постоянной слабости здоровья, засвидѣтельствованной медикомъ, совершенно освобождать отъ занятій гимнастикой.

в) Вообще стараться производить занятія умѣренно, но

съ возможнымъ постоянствомъ, такъ какъ только при этомъ условіи они достигаютъ своей цѣли и полезны для здоровья.

г) При исполненіи упражненій на ученьяхъ распредѣлять ихъ въ такомъ порядкѣ, чтобы не приходилось дѣлать сряду нѣсколькихъ движеній одною и тою же частью тѣла, а чтобы всѣ члены очерчивались между собою въ исполненіи разныхъ упражненій и тѣмъ достигалось бы равномерное развитіе всѣхъ частей тѣла.

Такъ, послѣ упражненія шейныхъ мускуловъ (головы) слѣдуетъ переходить къ упражненію рукъ, потомъ ногъ и наконецъ къ упражненію туловища. При томъ, начинать и оканчивать каждое ученье легкими упражненіями, относя самыя трудныя и утомительныя къ серединѣ ученья.

д) Въ сильные холода и жары, а гдѣ занятія производятся на открытомъ воздухѣ, и въ ненастное время,—не назначать гимнастическихъ упражненій.

Послѣ занятій, производящихся въ казармахъ или манежѣ, не выводить людей на холодный воздухъ, пока они не простынутъ совершенно. Производить гимнастическія занятія преимущественно до обѣда, въ случаяхъ же, гдѣ необходимость заставила бы произвести занятія послѣ обѣда, — не назначать ихъ тотчасъ послѣ ѣды, а не ранѣе какъ по истеченіи двухъ часовъ по выходѣ изъ-за стола.

Непроизводить гимнастическихъ занятій передъ стрѣльбою, или приготовительными къ ней упражненіями и не дѣлать сильныхъ гимнастическихъ упражненій передъ строевыми занятіями. При обученіи гимнастикѣ въ казармахъ, и вообще въ закрытыхъ зданіяхъ, освѣжать въ нихъ воздухъ какъ можно чаще.

е) По возможности часто и тщательно осматривать гимнастическія машины и все, требующее въ нихъ исправленія, замѣнять или починять немедленно.

§ 12. *Первоначальное* обученіе гимнастикѣ производится въ самой свободной одеждѣ, сообразно температурѣ воздуха, такъ напр.: въ теплое время въ гимнастическихъ рубахахъ, а если ихъ нѣтъ, въ совершенно разстегну-

тыхъ мундирахъ и безъ галстуковъ. Если же занятія производятся въ закрытомъ помѣщеніи, то людямъ можетъ быть дозволено совсѣмъ снять верхнюю одежду и оставаться въ однѣхъ рубашкахъ и панталонахъ, если это, по усмотрѣнію обучающаго, будетъ признано полезнымъ или необходимымъ.

§ 13. Обученіе людей бѣгу слѣдуетъ начинать съ началомъ весны и продолжать въ теченіе всего лѣта, до окончанія полевыхъ занятій. Порядокъ и послѣдовательность обученія бѣгу будутъ изложены въ своемъ мѣстѣ, т.-е. во-2-мъ отдѣлѣ „Наставленія“.
