

Д. Крадман

**Шведская система
физических упражнений**

**Руководство для инструкторов и
преподавателей**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 61
ББК 5
Д11

Д11 **Д. Крадман**
Шведская система физических упражнений: Руководство для инструкторов
и преподавателей / Д. Крадман – М.: Книга по Требованию, 2021. – 127 с.

ISBN 978-5-458-24483-1

С рисунками в тексте и с приложением чертежей гимнастических снарядов.

ISBN 978-5-458-24483-1

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2021

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2021

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 первозданном 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

„Единственный рекорд, к которому надо стремиться,—привлечь к участию в спорте всех. Страна, которой это удастся больше прочих, побьет лучший рекорд из всех вообще достижимых“.

Принцип, взятый эпиграфом народного воззвания норвежского „Центрального союза для распространения спорта“, характеризует взгляд скандинавских стран на физическую культуру. Этот взгляд вполне соответствует и нашему современному взгляду на спорт; как на рациональную физическую культуру самых широких народных масс от мала до велика. Теперь совершенно ясно для каждого вдумчивого работника физической культуры, что личные достижения отдельных выдающихся сильных людей, как бы изумительны они ни были,—ничто в сравнении с втягиванием в рациональную физическую культуру масс слабых, наиболее нуждающихся в ней, детей, молодежи и взрослых. Но, чтобы втянуть слабых, составляющих в период расчетов за старые социальные грехи подавляющее большинство, нужно помнить, что, средством к этому может служить не демонстрация чудес, а развитие таких упражнений, которые привлекут своей простотой и доступностью. Я успокою спортсменов, награжденных призами на состязаниях и восхваляемых зрителями из спецов спорта, что при всей ничтожности их успехов для общества, они нужны, как показатели возможных достижений и как академики того или иного спорта. Пусть лаврами награжденные чемпионы утешаются тем, что они за щекотание своего самолюбия приносят себя в жертву опыту.

А мы, идя твердо к цели, скажем словами автора „Очерков истории гимнастики в Дании“: „Будем надеяться, что в основу нашей спортивной работы положат принцип — стремиться к достижению возможно высоких результатов, но, заметьте хорошенько,

для возможно большего числа людей, ибо, при оценке работы по части физического воспитания молодежи в данной стране, бесконечно важнее, если большая часть юношества или даже все оно целиком участвует в физических упражнениях, чем если лишь некоторые избранные, с хорошими природными задатками, при случае могут показать нечто поразительное по части искусства, силы, быстроты и выносливости“.

Д. Крадман.

ГЛАВА I.

Спорт, игры, гимнастика, их влияние на человека.

В системе физических упражнений мы имеем длинный ряд слагаемых, чрезвычайно разнообразных по своему характеру и виду. Сюда входят различные виды спортивных упражнений, естественных движений, игр и гимнастики. Каждое слагаемое имеет свое назначение, и его нельзя выбросить, но при всем разнообразии все формы упражнений должны преследовать одну общую цель физического образования — гармоническое развитие личности, как общественной единицы.

В этом смысле спорт с гигиенической стороны стоит выше других видов упражнений, так как происходит всегда на воздухе и на просторе. Увлечение одним видом спорта вызывает ту или иную деформацию в строении тела, но разумное комбинирование разных видов спорта создает равновесие в развитии. В психическом отношении, при здоровой постановке спорт тоже стоит высоко, как средство закаливания духа и выработки воли и характера. Игры в гигиеническом отношении близки к спорту, так как они главным образом происходят на воздухе и содержат в себе весьма разнообразный элемент движений. При умелом подборе игр можно дать комплект движений всесторонне развивающих играющего. В педагогическом отношении игры, в увлекательной форме самых естественных для ребенка занятий, могут быть использованы, как верный способ выработки и шлифовки личности. Гимнастика, уступая спорту и играм в гигиеническом отношении, если производится в гимнастическом зале, является ценным замещением, когда нельзя заниматься спортом, но никогда не должна отнимать у ребенка его игр. В этическом отношении гимнастика должна быть зато поставлена на первое место, так как она имеет дело с точными движениями. Затем,

благодаря глубокой продуманности применения точных движений, гимнастика дает возможность наиболее верно, скоро и довольно просто получить результаты в формировании тела и улучшении функциональной способности внутренних органов.

Шведская система физических упражнений заключается в использовании спорта, игр и гимнастики и признает невозможным исключить какую-либо из этих составных частей.

Так как основы шведского спорта и игр не расходятся с здоровыми основами спорта и игр вообще, то в настоящей работе я займусь подробно гимнастикой, представляющей собой основную систему, на которой построен ряд систем.

Г Л А В А II.

Шведская гимнастика. История возникновения.

Основателем шведской системы гимнастики является Пэр-Генрик Линг, родившийся в 1776 году. В 1799 году Линг окончил Упсальский университет по теологическому факультету и отправился в Данию (Копенгаген), откуда совершал поездки в Германию, а также побывал во Франции и Англии. В Копенгагене Линг занимался фехтованием и познакомился с учеником основателя немецкой гимнастики Гутс-Мутса — Нахтигалем. Здесь же у него появилась мысль составить систему физических упражнений для гармонического развития и укрепления нации. По возвращении в 1805 году в Швецию, Линг, вместе с обязанностями по преподаванию иностранных языков, древне-северной мифологии, поэзии и истории, взял на себя преподавание фехтования. Эта новая добавочная специальность обратила на себя внимание, и Линга пригласили преподавателем фехтования в Лундский университет. Здесь он расширил работу введением в уроки гимнастических упражнений, заимствованных у Нахтигала. Скоро, однако, Линг, деятельность которого стала расширяться, понял, что все гимнастические приемы должны быть основаны на данных анатомии и физиологии и что необходимо тщательное изучение природы человека, приспособления к ней упражнений, строго систематизированных по их влиянию на организм. Поэтому Линг начал изучать анатомию, физиологию и другие соприкасающиеся науки, а также собирать, выбирать

и распределять по группам древне-греческие и древне-скандинавские упражнения. В итоге этих работ Линг создал основы „рациональной или шведской гимнастики и врачебную гимнастику“. В 1813 году Линг переехал в Карлберг, около Стокгольма, в качестве преподавателя фехтования в военной академии. Несколько ранее Линг подал доклад министру просвещения с проектом устройства гимнастического института, на что получил милостивый ответ, что ради подготовки „канатных плясунов и жонглеров“ не стоит обременять казну. Однако, в 1813 году, благодаря содействию бывшего наполеоновского маршала, принца Карла Бернадотта, королевским приказом Лингу „отвалили“ 400 риксдаллеров (около 175 руб.) единовременно на открытие института в Стокгольме, 100 риксдаллеров на квартиру и по 500 ежегодно. С такими средствами Линг открыл Центральный гимнастический институт, который существует поныне. Для укрепления и развития дела Линг действовал не только как работник физической культуры, но и как национальный поэт, популярность которого способствовала успеху дела, и в 1834 году институту начало помогать общество в лице „сословных представителей“. Метод Линга стал быстро распространяться и был принят в шведской и германской армиях и во всех школах Швеции. Одновременно стала распространяться и врачебная гимнастика Линга, надобность в которой в стране бедной, сурового климата, была громадна. В 1835 году Линг был избран в шведскую Академию Наук за свои поэтические произведения, получил затем звание профессора и орден Северной Звезды. Как писатель, продуктивный в области поэзии, Линг очень мало написал по гимнастике, оставив единственную работу „Общие основы гимнастики“, написанную в 1834 г. и изданную после его смерти в 1840 г. Это вполне и понятно, так как всякий метод вырабатывается многими годами, путем эмпирической и научной проверки, и Линг, как и всякий новатор, не мог в своем открытии дойти до совершенства. Проповедуя физическое оздоровление нации, сам Линг буквально сгорел огнем своей страстной, беспокойной идеями натуры, — он умер 63 лет в 1839 году. Гораздо больше, чем литературная работа, заслуга Линга в создании массы учеников, продолжавших разработку его идей, часто ошибочных, потому что Линг не успевал изучать все необходимое. Ученики в итоге значительно улучшили систему Линга. Сын Линга — Яльмар занял после смерти отца место преподавателя гимнастики в Централь-

ном институте, а дочь его Хильдур явилась первой женщиной-преподавательницей гимнастики.

Яльмар Линг написал „исследование о движениях“, издал рукописи отца о гимнастике, составил и издал в 1866 году „Таблицы гимнастических упражнений“, которые в 1908 году переизданы 7-м изданием, а классический атлас гимнастических упражнений служит до сих пор для иллюстраций издаваемых пособий.

Профессор П. Ф. Лесгафт в своей книге „Руководство по физическому образованию детей школьного возраста“, ч. I, разбирает шведскую систему исключительно по работе Пэра Линга, т.-е. по самой первоначальной и несовершенной. Благодаря слабому знакомству с системой в современном ее состоянии и тому, что проф. Лесгафт не был практиком, он в оценке системы приходит к несколько ошибочным выводам. Указывая положительные стороны системы, проф. Лесгафт перечисляет отрицательные,—те, которые давно устранены,—и не знает, что метод системы проверен опытом в течение около 120 лет, принеся как шведам, так и всем, кто пользовался их методом, громадную пользу. Труды проф. Лесгафта являются в русской литературе ценнейшим фундаментальным вкладом в физическую культуру, но метод гимнастики Лесгафта распространен очень мало. Что касается шведской системы, то она распространена—в чистом виде, или входя основой,—в большинстве европейских стран, даже в Греции, Турции, а также в С.-Американских Соединенных Штатах, Аргентине и т. д.

ГЛАВА III.

Основы шведской гимнастики.

„Изо всех средств физического воспитания гимнастика может с наименьшей потерей времени и лучше всего дать человеческому телу гармоническое развитие, здоровье и силу сопротивления, и, благодаря этим ее свойствам, гимнастику надо считать совершенно необходимой, так как в настоящее время ничем другим нельзя вполне заменить ее“ (А. В. Полторацкий, „Гимнастика и спорт по системе Линга“). Но, повторяю, шведская система физических упражнений считает необходимыми также игры и спорт на воздухе.

Особенность игр и спорта у шведов та, что и здесь применяются гимнастические принципы: последовательность, разносторонность, естественность и развитие внутренней ценности без погони за внешними эффектами. Гимнастика, спорт и игры не могут заменять друг друга, а должны вестись рядом, без соперничества между собою, только дополняясь взаимно и зиждясь на общих основах. Поэтому шведский метод рекомендует (проф. Норландер):

1) Пользуйся прежде всего гимнастикой и сверх того доступными тебе более свободными видами физических упражнений. В особенности не допускай удерживать себя от участия в таких упражнениях возможному сознанию твоих малых способностей и недостаточного искусства.

2) Ты будешь щедро награжден за твои труды и добровольное принуждение укреплением здоровья и увеличением работоспособности на всяком житейском поприще, потому что хорошо организованные физические упражнения влияют не только на укрепление тела, но и на духовное развитие. Это не пустое утверждение, а доказанный факт. Ежедневно занимаясь по часу такими упражнениями, мы не только не теряем времени, а, наоборот, приобретаем увеличение способности выполнять всякую другую работу, как физическую, так и научную.

3) Но одних физических упражнений недостаточно. Нужна наличность и других гигиенических условий: к ним относятся между прочим, чистый воздух, свет, чистота, закалка кожи, разумная одежда, простая и здоровая пища, достаточный сон, избегание злоупотреблений алкоголем и естественный образ жизни.

Шведская гимнастика разделяется на 4 вида, сообразно с различными задачами:

1. *Педагогическая или гигиеническая* — для всех здоровых (слабых и сильных) людей для развития здоровья, гармонического сложения, поддержания здоровья до старости.

Задача этой гимнастики *предупреждать* болезни.

2. *Врачебная* — для больных, при помощи которой уничтожаются дефекты сложения, вызывающие болезни внутренних органов, и тем достигается излечение без лекарств. Эта гимнастика является, в сущности, частью педагогической, более разработанной и специально применяемой в тяжелых случаях изме-

нения тела. Обычные же искривления, впалая грудь и т. п. исправляются педагогической (гигиенической) гимнастикой.

3. *Эстетическая* — все, что дополняет развитие человека в отношении ритма, пластичности и грации, при чем отчасти эта цель достигается и педагогической гимнастикой, здесь лишь усиливаясь до стремления к выявлению движений духовной жизни.

4. *Военная* — задача которой посредством внешнего предмета, т.-е. оружия или силы собственного тела, подчинить своей воле чужую. И военная гимнастика является лишь завершением педагогической в ее прикладном направлении.

Таким образом, основной является гимнастика педагогическая (гигиеническая), о которой я и постараюсь дать исчерпывающие сведения.

Педагогическая гимнастика, стремясь к достижению возможно лучшего здоровья и гармонического развития, максимально повышает все природные способности, учитывая, однако, что никого нельзя насильно развить свыше его природных способностей и склонностей. Все применяемые гимнастикой движения являются в достижении гармонического развития *средством*, но не целью, и в этом шведская система существенно отличается от других видов гимнастики, где увлечение формой умаляет задачи. Затем, гимнастика влияет не только на внешние формы тела, а также на внутренние органы, нервы и сосуды, психику, дыхание, деятельность сердца, кровообращение, пищеварение. В этом направлении подобраны и упражнения. „Каждое движение, — говорит Линг, — должно сообразоваться с человеческим организмом: все, что делается помимо него — дурацкая игра, равно бесполезная и опасная. При выборе и применении движений следует брать лишь полезные и целесообразные для гармонического развития и здоровья человека“. Шведская гимнастика не допускает никаких движений, кроме имеющих определенную цель, именно: развитие сил и здоровья человеческого тела, выносливости, ловкости и гибкости, силы воли и смелости.

При выборе упражнений были отброшены все упражнения *вредные* (сжимающие грудь), *излишне-сильные, бесполезные, некрасивые*. Степень приспособляемости человека очень велика, и один из учеников Фридриха Яна делал „солнце“ на турнике до 123 раз без остановки, но шведская система не допускает подобного утрирования, считая, что „нельзя все то есть, что возможно проглотить“.

Шведская система определяет ценность каждого упражнения в зависимости от его развивающего влияния, исправляющей способности, простоты исполнения и естественности применения.

Шведская гимнастика не нравится тщеславным, стремящимся развить какие-либо одни свои способности для достижения эффекта, потому что она *всесторонняя* и считает стремление к акробатизму недопустимым по соображениям педагогическим, гигиеническим и психическим. Затем, акробатизм в гимнастике отталкивает от нее слабых, т.-е. как раз тех, кому она более всего необходима. Основное качество шведской гимнастики — общедоступность. Однако, постепенным улучшением здоровья, навыков и постоянной тренировкой шведские гимнасты достигают большой ловкости в совершении трудных упражнений. Таким образом, упражнения, усложняясь до очень трудных, всегда для упражняющихся будут легкими. Упражнения, будучи построены на законах устройства и жизни человеческого организма, являются вполне подходящими для людей всех наций, применяясь к темпераменту и условиям жизни без особых изменений.

Шведская гимнастика оперирует с *точными* формами движений, строго распределяя их по принципу правильной прогрессивности в изучении, почему она, по праву, считается не только гигиенической, но и *педагогической*.

В безостановочном уроке, когда *без пауз* упражняющиеся совершают движения в течение часа (или меньше или больше), не наступает физического утомления, потому что работа чередуется в разных группах мышц. По той же причине — чередования напряжения внимания с автоматическим (рефлекторным) выполнением — система не делает урока трудным психически.

ГЛАВА IV.

Классификация упражнений.

Характерной особенностью шведской гимнастики, как *системы*, является группировка упражнений по их определенному влиянию на ту или иную часть тела и внутренние органы. В этом отношении, шведская гимнастика оперирует с упражнениями, как с математическими величинами, и введение инородного движения, поскольку оно не может быть обосновано, так же нетер-

пимо, как введение в число слагаемых единиц длины—единиц веса. Кроме того, все роды или группы упражнений располагаются в определенном порядке, перестановки которого не допускаются. Руководитель, знающий хорошие шведские упражнения, но не знающий порядка их применения, не может дать шведского урока и будет подобен дирижеру оркестра, в котором все инструменты заиграют без объединяющей их мелодии и ритма. Группировка упражнений совершенно не зависит от применения гимнастических снарядов: в одной группе могут находиться упражнения, совершаемые на снарядах и без них. Таким образом, термины „вольные движения“ и „упражнения снарядовые“—чужды шведской гимнастике. Снаряды в ней считаются необходимыми, но играют иную роль, чем в других системах. Для шведской системы не существует понятия, что снарядовые упражнения обязательно труднее „вольных“. Здесь снаряды имеют, главным образом, роль изоляторов, так же, как и правильное исходное положение. Часто бывает, что упражнение без снаряда труднее, чем со снарядом, так как для правильного выполнения требует напряжения многих мышц, которое может быть заменено применением изолятора—снаряда. Затем, никогда (кроме прикладной гимнастики) гимнаст не приспособливается к снаряду, а снаряд отвечает требованию упражнения. Снарядам я посвящаю часть настоящей работы, сейчас же упоминаю о них в связи с классификацией упражнений и перехожу к так называемой „шведской кривой“.

Каждый *дневной урок* шведской гимнастики включает в себя ряд разнообразных движений, дающих законченную, правильную работу, как всем мышцам (формирование тела), так и основным функциям внутренних органов. В первом отношении шведская гимнастика может быть названа гимнастикой *гибкости*, во втором—*дыхательной и крупных сосудов*.

В каждом упражнении различают три момента: 1) *исходное* положение, из которого лучше всего производить упражнение; оно фиксирует (изолирует) ту часть тела, которая не должна в данный момент участвовать в движении; 2) *самое движение* и 3) *конечное* положение, чаще всего аналогичное с исходным.

Для получения пользы от упражнения необходимо выбрать правильное исходное положение и правильные формы и темп движения. Работа крупных мышц, особенно сопровождаемая усиленным дыханием и работой крупных сосудов, производится в медленном дыхательном темпе (16—18 в минуту), работа