

И. Прошек

Человек

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
И11

И11 **И. Прошек**
Человек / И. Прошек – М.: Книга по Требованию, 2016. – 98 с.

ISBN 978-5-458-36815-5

Одна из многочисленных систем физического развития человека начала XX века. В настоящее время представляет исторический и эстетический интерес. Упражнения изометрического характера, ставшие модными позже - в культуризме 50-60гг.

ISBN 978-5-458-36815-5

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2016

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2016

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

Введеніе проф. д-ра Фердинанда Гюппе.

Прежніе способы домашней гимнастики давно уже не соотвѣтствуютъ современнымъ требованіямъ, между тѣмъ какъ потребность въ ежедневномъ уходѣ за тѣломъ возрастаетъ съ каждымъ днемъ. Одному нѣмецкому профессиональному атлету, Дурлахеру, прозванному Аттилой, первому удалось достичь, посредствомъ тщательнаго выбора и правильнаго проведенія немногихъ упряженій и путемъ устраненія всѣхъ побочныхъ деталей, планоуѣрной гимнастики для всего тѣла въ теченіе короткаго времени, ежедневно посвящаемаго упражненіямъ; тѣмъ самымъ какъ-бы были заложены новыя основы системы домашней гимнастики. При этомъ было окончательно порвано съ принципомъ школы „свободнаго движенія,“ устанавливающимъ цѣнность всякаго возможнаго движенія.

Это новое пониманіе задачъ гимнастики подготавливалось уже и въ иныхъ сферахъ и доказало свое право на существованіе на ряду съ нѣмецкой системой; изъ его практическаго испытанія развилась затѣмъ психофизическая система, являющаяся расширеніемъ шведской гимнастики. При этой системѣ гимнастъ принципиально отказывается отъ употребленія какихъ-либо приборовъ и стремится къ достиженію результатовъ посредствомъ воздѣйствія воли на приводимый въ движеніе мускуль и преодоленія препятствій, самому себѣ поставленныхъ.

Этотъ способъ гимнастики даетъ возможность развитія и управленія отдѣльными группами мускуловъ вплоть до пластическаго моделированія мускулатуры и до установленія желаемыхъ позъ, но онъ содѣйствуетъ особенно развитію силы воли. Оба момента гимнастика мускуловъ и гимнастика нервовъ дѣлають эту методу

удобной какъ для самостоятельной системы развитія тѣла въ томъ случаѣ, когда не имѣется другихъ возможностей или онѣ нежелательны съ врачебной точки зрѣнія, такъ и въ качествѣ дополненія къ другимъ методамъ гимнастическихъ упражненій.

Въ одной изъ моихъ работъ о гимнастикѣ — „Тѣло и духъ“ 1906 № 2—4, въ которой я изложилъ мои взгляды на этотъ предметъ, я указывалъ уже на работу г-на Прошека (въ первомъ изданіи), какъ на

„Лучшую обработку“

новой системы. Настоящее, третье, изданіе показываетъ какъ въ выборѣ и разработкѣ упражненій, такъ и въ рисункахъ, стремленіе привести общія указанія относительно ухода за тѣломъ вмѣстѣ съ добытыми за послѣднее время собственными наблюденіями.

Ясное изложеніе облегчаетъ пониманіе этой еще мало извѣстной области гимнастики и поможетъ пріобрѣсти новыхъ друзей домашней гигиенической гимнастикѣ.

Прага, Рождество 1906 г.

Предисловіе къ третьему изданію.

Я стремился, въ качествѣ энергичнаго борца въ сферѣ культуры тѣла, при подготовкѣ третьяго изданія моей системы дать публикѣ работу, приближающуюся къ идеалу совершенства. Это стремленіе должно было увѣнчаться успѣхомъ въ виду того, что мнѣ оказывали содѣйствіе помощью и совѣтомъ первостепенные медицинскіе авторитеты. Я могу здѣсь съ гордостью и искренней благодарностью указать на то, что профессора Пражскаго университета д-ръ Альфредъ Фишель (анатомъ) и д-ръ Фердинандъ Гюппе (гигиенистъ) детально ознакомились съ моей системой теоретически и практически.

Проф. д-ръ Фишель сообщил мнѣ рядъ цѣнныхъ замѣчаній, проф. д-ръ Гюппе оказалъ мнѣ особенную любезность, предпославъ моей работѣ введеніе. Такимъ образомъ это новое изданіе обладаетъ болѣе высокой внутренней цѣнностью.

Я пользуюсь случаемъ высказать благодарность всѣмъ другимъ ученымъ, которые съ самаго начала благожелательно относились къ моей работѣ, въ особенности гг. проф. д-ру Іоганну Гаду (фізіологу), проф. д-ру Теодору Петрина (президенту богемской врачебной камеры), проф. д-ру Эдуарду Питржковскому (комиссару при испытаніи на курсахъ для учителей гимнастики при университетѣ) и д-ру Вильгельму Цейсбергеру (начальнику гарнизоннаго госпиталя № 11 въ Прагѣ).

Не имѣя возможности привести поименно всѣхъ врачей и всѣхъ друзей моей системы, которымъ я обязанъ благодарностью за ихъ благожелательное ко мнѣ отношеніе, признаніе моихъ заслугъ и помощь въ моей дѣятельности, я считаю необходимымъ выразить искреннюю мою благодарность по крайней мѣрѣ слѣдующимъ

лицамъ: проф. д-ру Зигфриду Ледереру за его самоотверженное сотрудничество по систематической обработкѣ этой брошюры, г-жѣ М. Бемеръ за пропаганду моей системы въ женскомъ мірѣ, затѣмъ гг. Цейсбергеру, побѣдоносному атлету-любителю и вегетарианцу, Эмерику Рату и К. Рейхлю, любезно предоставившимъ мнѣ нѣсколько своихъ фотографій, а также г-ну Ф. Бертлю, который, въ качествѣ любителя, сдѣлалъ всѣ фотографическіе снимки. Всѣ названныя лица являются моими учениками.

Пусть не покажется нескромнымъ съ моей стороны, если я уже упомяну, что мой институтъ имѣлъ честь принять на себя спеціальную тренировку отряда въ 1.000 человекъ полицейскаго управленія въ Прагѣ, вслѣдъ за пробными занятіями съ 10-ю людьми изъ того же отряда, которые закончились къ полному удовлетворенію упомянутаго полицейскаго управленія, какъ это можно видѣть изъ особаго аттестата. Есть основанія предполагать, что и другіе организованные по военному образцу отряды послѣдуютъ примѣру Пражскаго полицейскаго управленія.

Іосифъ Прошекъ.

Основатель и руководитель института
„Система Прошека“.

Предисловіе къ четвертому изданію.

„Всякому овощу свое время“. Четвертое изданіе заставило ждать себя въ теченіе многихъ лѣтъ; оно могло появиться въ свѣтъ уже годъ тому назадъ, но, къ сожалѣнію, мнѣ не хватало времени обработать собранныя за этотъ періодъ наблюденія. Зато эта книжка вполне удовлетворяетъ своему назначенію. Всѣ безъ исключенія иллюстраціи изготовлены заново, нѣкоторыя изображенія измѣнены, текстъ обогащенъ нѣкоторыми рассказами изъ моей педагогической практики. Особенной новостью является таблица упражненій; послѣдняя должна служить пособіемъ для обзорѣнія всего моего курса.

Искреннюю благодарность я высказываю здѣсь моимъ ученикамъ, г.г. Дроцену и Шматту, любезно дозволившимъ опубликовать здѣсь ихъ портреты, а также всѣмъ помогавшимъ мнѣ въ моихъ работахъ.

До сихъ поръ „Система Прошека“ была переведена лишь на французскій и чешскій языки; англійское, шведское, норвежское, итальянское, турецкое и японское изданія подготавливаются въ видѣ дословнаго перевода съ четвертаго нѣмецкаго изданія. Русскій переводъ появился два года тому назадъ; правда, я совершенно не зналъ о немъ. Одинъ русскій, по имени Анохинъ, позволилъ себѣ дословно перевести мою книгу, сфотографировать иллюстраціи, дать брошюрѣ заглавіе: „Система Анохина“—и „его“ система была готова. Этотъ Анохинъ имѣлъ даже дерзость перевести предисловіе проф. Гюппе, замѣнивъ въ немъ только мое имя своимъ собственнымъ.

Онъ зашелъ даже такъ далеко, что обращалъ вниманіе на то, что „нѣкто Прошекъ въ Прагѣ“ пропагандируетъ свою систему. Но противъ этой системы необходимо серьезно предостеречь публику; она вредна для здоровья! Комментаріи излишни.

Я убѣжденъ въ томъ, что Анохинъ желалъ оказать страдающему человѣчеству услугу и избралъ, поэтому, именно мою работу. Какъ извѣстно, авторское право не защищено въ Россіи. Но я былъ все же удивленъ, что книгоиздательство „А. Ф. Марксъ“ въ СПБ. взяло на себя изданіе этого плагіата. Мой протестъ эта фирма оставила безъ послѣдствій.

Я долженъ противъ моей воли коснуться здѣсь еще одного обстоятельства. І. П. Мюллеръ, авторъ такъ называемой „Моей системы“, утверждалъ на своихъ публичныхъ лекціяхъ, между прочимъ, что „Система Прошека“ пользуется дорогими аппаратами и имѣеть цѣлью воспитаніе цирковыхъ атлетовъ І. П. Мюллеръ долженъ былъ бы всетаки больше считаться съ истиной или быть лучше освѣдомленнымъ, ибо, какъ извѣстно, „Система Прошека“ состоитъ изъ упражненій безъ гирь и аппаратовъ. Правда, эти упражненія подходятъ какъ атлетамъ, такъ и спортсменамъ и гимнастамъ, а также слабонервнымъ, лицамъ съ плохимъ питаніемъ и страдающимъ полнотой; объ этомъ свидѣлствуютъ безконечные отзывы, часть которыхъ напечатана въ приложеніи къ этой брошюрѣ.

„Система Прошека“ должна служить, главнымъ образомъ, тѣмъ людямъ, которые не принимаютъ участія въ занятіи гимнастикой и спортомъ. Но и каждый гимнастъ или спортсменъ быстро достигнетъ болѣе высокой ступени, если онъ будетъ правильно упражняться по „Системѣ Прошека“. Это я доказалъ уже тѣмъ, что достигаю теперь, послѣ 6—7-милѣтняго перерыва, такихъ же гимнастическихъ рекордовъ, какъ 10 лѣтъ тому назадъ.

На здоровье!

Іосифъ Прошекъ.

Вѣна—Баумгартенъ, декабрь 1911 г.

Изъ моей педагогической практики.

Въ то время, когда появилось третье изданіе этой книги, я только короткое время стоялъ во главѣ гимнастическаго учрежденія въ Прагѣ; съ тѣхъ поръ прошло 6 лѣтъ. Преподаваніе въ моемъ институтѣ, находящемся въ настоящее время на одной изъ главнѣйшихъ улицъ Праги, достигло значительныхъ размѣровъ. Новый институтъ устроенъ не только въ высшей степени удобно и цѣлесообразно въ медицинскомъ отношеніи, но и гораздо роскошнѣе, считаясь съ болѣе высокими требованіями публики. Мои ученики рекрутируются главнымъ образомъ изъ среды умственныхъ работниковъ. Среди нихъ имѣются офицеры и чиновники, врачи и извѣстные профессора, уважаемые художники, дѣятели коммерческаго, промышленнаго и финансоваго міра, графы и принцы, хотя купцы и чиновники составляютъ все же большинство, такъ какъ именно эти слои даютъ наивысшій процентъ неврастениковъ. Кромѣ отдѣльныхъ учениковъ у меня занимаются, въ особыхъ отдѣленіяхъ, спортивные клубы. Однако, не только любители, но и профессиональные борцы и боксеры поступали въ мой институтъ; среди нихъ знаменитости, какъ напримѣръ, Яковъ Кохъ, Збышко Цыганевичъ, Іосифъ Штейнбахъ, Райцевичъ, негръ Джекъ Левисъ и многіе другіе, пріѣзжавшіе въ Прагу во время состязаній. На ряду съ посѣтителеми изъ провинціи въ институтъ бывали также посѣтители изъ-за границы, изъ Новаго Свѣта, даже изъ экзотическихъ странъ, напр. турки, японцы, китайцы, австралійцы и т. п.

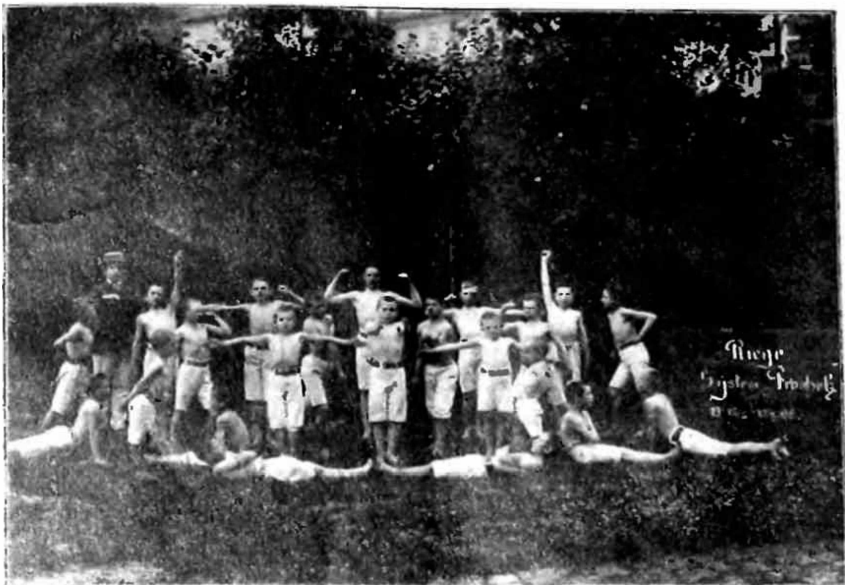
Кромѣ того свободное время я отдавалъ неимущимъ ученикамъ, которыхъ я училъ, понятно, даромъ, затѣмъ

бѣднымъ дѣтямъ изъ народныхъ школъ и другимъ. Эти бѣдныя, болѣзненныя, плохо питающіяся созданія давали мнѣ возможность наблюдать часто поражающій процессъ въ ихъ тѣлесномъ развитіи. Помимо этого подъ моимъ руководствомъ въ госпиталѣ „Братьевъ милосердія“ въ Прагѣ находятся два отдѣленія нервныхъ и грудныхъ больныхъ. Подходящіе пациенты или выздоравливающіе направлялись ко мнѣ главными врачами этихъ отдѣленій.

Указывая на разнородность состава моихъ учениковъ, какъ въ отношеніи расы, такъ и въ отношеніи профессіи, интеллигентности и возраста (отъ 4-хъ до 73-хъ лѣтъ), я хотѣлъ только обратить вниманіе на представляющую мнѣ возможность дѣлать тысячи и десятки тысячъ наблюденій надъ физической организаціей и развитіемъ тѣла. Я могъ обогатиться здѣсь интереснѣйшимъ опытомъ. Принимая во вниманіе этотъ опытъ, я думаю, каждый признаетъ меня объективнымъ наблюдателемъ и не назоветъ меня фанатическимъ защитникомъ предвзятой идеи. Я думаю, что не будетъ хвастовствомъ съ моей стороны, если я укажу на то, что, кромѣ меня, только проф. Аттила (Дурлахеръ) въ Америкѣ и Евгеній Зандовъ въ Лондонѣ имѣютъ тотъ же опытъ. На третьемъ мѣстѣ я хотѣлъ бы привести вашего покорнѣйшаго слугу. Я долженъ попросить у читателя извиненія за послѣднее замѣчаніе. Не самодовольство заставляетъ меня нескромно подчеркнуть степень моей опытности, но то соображеніе, что громадное большинство моихъ читателей врядъ-ли что-нибудь знаетъ о моей дѣятельности въ области физическаго воспитанія, а указанное замѣчаніе можетъ возбудить довѣріе ихъ ко мнѣ. Въ концѣ концовъ мое собственное заявленіе о томъ, что я являюсь, такъ сказать, специалистомъ, представляетъ весьма малый интересъ, но я слѣдую совѣту моихъ друзей, просившихъ меня въ этомъ отношеніи „не брать воды въ ротъ“, и именно потому, что я уже нѣсколько разъ служилъ мишенью для нападокъ завистниковъ, которые, впрочемъ, полу-

чили хорошій урокъ въ судебномъ порядкѣ. Я пощажу этихъ людей, не называя ихъ здѣсь по имени.

Не мѣшаетъ замѣтить, что въ нѣкоторыхъ народныхъ и среднихъ школахъ въ Австріи (а можетъ быть и въ другихъ государствахъ) прогрессивные учителя ввели „Систему Прошека“ по собственному почину. Мои упражненія происходятъ, большей частью, между



Школьники, занимающіеся гимнастикой подъ руководствомъ своего учителя.

отдѣльными уроками, въ видѣ такъ называемой „пяти-минутной гимнастики“.

Мы, австрійцы, привыкли смотрѣть скептически на своего соотечественника и заимствовать всѣ нововведенія изъ-за границы. Пословица: „никто не бываетъ пророкомъ въ своемъ отечествѣ“ и находитъ у насъ свое подтвержденіе. Это создаетъ препятствіе для всякаго прогресса, но, съ другой стороны, наше сдержанное отношеніе представляетъ то преимущество, что мы не страдаемъ отъ дурного опыта, въ то же время используя хорошій. Слѣдовательно: тише ѣдешь, дальше бу-

дешь! Я самъ принадлежу къ числу сторонниковъ положенія : „Не насиловать событій“. Этому принципу я, во всякомъ случаѣ, добросовѣстно слѣдовалъ при обработкѣ новаго изданія; третье было уже давно распродано, а я все еще не рѣшался выпустить четвертое изданіе. Дѣло въ томъ, что я не являюсь профессиональнымъ литераторомъ; и пока мнѣ еще не было совершенно ясно, что я не долженъ ничего болѣе измѣнять въ моей брошюрѣ, я не могъ себя заставить выпустить изъ рукъ инструментъ, при помощи котораго я отдѣлывалъ не нравящіеся мнѣ отдѣльныя мѣста. Даже то обстоятельство, что многіе книгопродавцы уже въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ осаждали меня заказами, не заставило меня опубликовать мою работу въ незаконченномъ видѣ.

Зато я сознаю теперь, что я предоставляю моимъ читателямъ—моимъ ученикамъ—весь мой опытъ. Кто даетъ многое, даетъ каждому что-нибудь, и, такимъ образомъ, я надѣюсь, что я не забылъ ни о комъ. Несмотря на это, пусть всякій упражнявшійся уже по какой-нибудь другой методѣ,—пусть она будетъ даже создана имъ самимъ,—и приобрѣвшій такимъ путемъ извѣстный опытъ, не остается на своей точкѣ зрѣнія. Вѣдь не исключена возможность, несмотря на выработку вполнѣ добросовѣстно и на основаніи богатого опыта систему, произвести нѣкоторыя улучшения. Такъ, было бы желательно нѣсколько уменьшить число упражненій, ради экономіи времени, но это потребовало бы сліянія нѣсколькихъ упражненій, а это, въ свою очередь, повело бы къ затрудненію въ ихъ усвоеніи.

Я обращаюсь къ упражняющемуся съ просьбой самоотверженно, довѣрчиво и терпѣливо подчиняться моимъ указаніямъ, но я отнюдь не требую, чтобы всякій рабски ихъ исполнялъ даже въ томъ случаѣ, если окажется, что упражненія, не достигаютъ благопріятныхъ результатовъ. Я подчеркиваю, что, кромѣ моихъ указаній, рѣшающее значеніе имѣютъ достаточный сонъ, правильное пищевареніе и питаніе и, вообще, разумный образъ