

КРАСОТА И ЗДРАВІЕ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ,
ИЗКУСТВО И ЛИТЕРАТУРА

Редакторъ: ЛАЗАРЪ МАЛЕШКОВЪ

Год. абонаментъ 80 лв.  За строитство 100 лв.



Съдържание:

	Стр.
1) Niels Bukh — „Просто и необходимо тѣлесно възпитание“	25
2) Дж. Мекъ Керди — „Физическо възпитание“ . . .	31
3) Д-ръ К. Йордановъ — „Влиянието на часа по гимнастика, върху ученицитѣ и ученичкитѣ“ . .	35
4) L. P. Z Constantinescu Gateacu — „Какъ да си построимъ ски“	38
5) Тома Петковъ — „Гладиаторски упражнения“ . .	40
6) Bozena Perinova — „Ритмични упражнения съ вѣнци“	42
7) Л. Малешковъ — „Упражнения съ бухалки“ . . .	46
8) Ив. Малешковъ — „Човѣкътъ“ — Стихотворение .	48
9) В. Малешкова — „Раздѣла“ — Стихотворение . .	48

Получи се въ редакцията ни списание **„Природенъ лѣкаръ“** год. IV-та излизащо въ Варна подѣ редакцията на Д-ръ Кирилъ Йордановъ.

Годишенъ абонаментъ 75 лева предплатени.

Това е едничкото у насъ лѣкарско списание, което запознава читателитѣ си съ науката за природното лѣкуване (лѣкуване съ вода, пара, слънце, гимнастика, масажи и др.) по Кнайпъ, Луй Куне, Присницъ и др.

Запознайте се съ водолѣчението и билколѣчението, като се абонирате! адресъ — Варна.

Препоръчваме го на нашитѣ читатели.

Молимъ Ви — издѣлнете се веднага или повърнете книжкитѣ!

КРАСОТА и ЗДРАВЕ

Месечно списание за физическо възпитание, изкуство и литература

ГОД. АБОНАМЕНТЪ 80 ЛВ. — ОТДЪЛЕНЪ БРОЙ 10 ЛВ.

Редакторъ Лазаръ Малешковъ Линия XIII № 32.

Niels Bukh

Просто и необходимо тѣлесно възпитание

(Датска система за физическо възпитание)

Преводъ отъ чешки — Л. Малешковъ — Варна.

За информация.

Извънъ училищната работа и наглеждане на стопанското си предприятие, винаги намирате Bukha въ кабинета си, надвесенъ надъ анатомии и физиологии, да работи неуморно за обогатяване на своето дѣло съ все по-нови и по-нови, добре проучени и изследвани, полезни и здравословно действащи упражнения. И наистина, въ течение на по-дългото Ви пребиваване въ Olleguri, постоянно виждате все по-нови и по-нови гимнастически елементи и упражнения, още не подредени въ „гимнастическия планъ“, неговиятъ „Primitiv eller Grundgymnastik“.

Bukh не е учител по гимнастика въ тѣсна смисълъ на думата, та да се придържа слѣпо въ издадената вече литература, но гимнастически философъ, който за своята мисия да възпитава, отглежда и насажда тѣлесната култура въ младежъта, сериозно и грижливо обсъжда. Сжщо така, той не се придържа слѣпо и на своята тѣлесно възпитателна метода и незатваря вратитѣ на своята школа предъ напредъка идещъ отвънъ. Напротивъ, за да се не хвърли датската младежъ въ едностранчивия спортъ, стреми се да го въведе въ школата си, като го приведе въ взаимна хармония съ своята гимнастика и подреди стадиона си опредѣлящъ пята по който трѣбва да върви и се възпитава физически цѣлата датска младежъ.

Цѣлата душа на Bukha е отпечатана въ неговата „гимнастическа метода“ и колкото повече човѣкъ се приближава до нея, толкова повече е принуденъ да разсъждава и прониква въ нейната дълбочина.

Буковиятъ гимнастически часъ е часъ на неговата специална и непрѣкъснатата ритмика — природна игра на тѣлото. Всѣкиго изненадва живостъ, основна работа, напрѣгане до

най-висока степенъ на действащитѣ сили и използване на времето до крайностъ. Тукъ не се губи нито минута за излишни формалности, нѣма паузи между упражненията, а кратката, отревиста команда давана въ течение на предшестващитѣ упражнения, измѣня една работа въ друга. Упражненията свързани помежду си, се мѣняватъ едно следъ друго безъ да се повтарятъ по най-разнообразенъ начинъ и се извършватъ при непрѣкъснатъ притокъ на прѣсенъ въздухъ. На края на часътъ — приятна умора.

Ученицитѣ отиватъ съ радостъ на упражнения; всичко извършватъ съ най-голѣма точностъ и весели си отиватъ, макаръ и да не сж имали презъ цѣлия часъ отидихъ.

Презъ време на упражненията въ салона владѣе примѣрна дисциплина. Вукъ дава командитѣ си почти шепнишкомъ, нѣкъде съ знакъ, а повечето шумоленето на ржцетѣ и тѣлото даватъ ритмуса. Пленъ гласъ употребява само тогава, когато иска да обърне по-голѣмо внимание на нѣкой важенъ моментъ отъ упражненията. Часътъ завършва съ душъ, следъ което веднага следва часъ по плаване. А колкото се отнася до публичнитѣ игри и упражнения, чрезъ които ученицитѣ му ни показватъ резултатитѣ отъ действието на упражненията — бѣхъ зритель на едни такива игри дадени на 30.VII.1929 год., по случай закриването на единъ тримесеченъ курсъ, където излѣзоха да играятъ на стадиона 150 момичета безъ музика. Тежко се отдава на описание онова умение съ което Вукъ управлява своитѣ питомци. Ученицитѣ му излизатъ на стадиона съ особенъ контра маршъ, който буди още въ самото начало голѣмъ интересъ всрѣдъ зрителитѣ. Тѣ биватъ посрещани съ бурни и нескончаеми ржкоплѣскания. Отдѣлнитѣ упражнения се сливатъ едно съ друго по единъ естественъ начинъ, така плавно и незабѣлъзано, като че ли иначе е невъзможно. Всичко онова което извършва другаде музиката съ тѣпана за да се опредѣли ритмуса, тукъ той се опредѣля отъ шумоленето на тѣлото и ржцетѣ при играта, въ която тѣ сж се вживѣли.

Красотата и тѣлесното съвършенство на играещитѣ действуватъ пленително върху зрителя, а това което съмъ видѣлъ, извършваха момичета отъ датскитѣ колиби. Здравиятъ изразъ на лицето и прелестнитѣ имъ движения се сливатъ съ чистата красота. Това не бѣше маловажно изкуство на повърхностни дресйори, но истинско художество което остави дълбоки и незаличими спомени въ душата на зрителитѣ, дошле тукъ съ автомобили отъ далеко.

Това съвършенство постигналъ Вукъ въ продължение на двумесечно обучение въ основната гимнастика и едномесечна подготовка за публично представяне. При публични игри Буковата школа непрѣкъснато се пълни съ гости. Датчанитѣ се гордѣятъ съ своята школа и нейния директоръ.

Хората дошле тукъ, отъ всички краища на свѣта, за да се информиратъ на самото мѣсто, така лесно не могатъ да се отдѣлятъ отъ Оллегур. Непрѣкъснато галериитѣ се пълнятъ съ зрители. Единъ следъ други пристигатъ автомобили съ цѣли експедиции пасажери. Министерството на желѣзниците е наредело въ Дания презъ лѣтото, всѣка сѣбота и недѣля, специални увеселителни влакове съ 50% намаление, за посещение на Оллегур, кждето се извършватъ реферати и сказки за значението и целта на Буковото тѣлесно възпитание. Човѣкъ трѣбва да се позамисли надъ този особенъ интересъ къмъ физическото възпитание, което наистина е станало за датския народъ свещенна институция и доброволна народна повинность, виждайки въ него защитата си за вѣчни времена.

Буковитѣ ученици пренесли неговата метода въ гимнастическитѣ отдѣли на цѣлата държава. Подъ влиянието пъкъ на учителитѣ идващи тукъ въ празничнитѣ курсове и това на инспектора К. А. Knudsen, който я препоръчва като изтинско сръдство размножаващо здравето у народа и го подготвя за отбранителна служба, била въведена въ училищата, за която цѣль били издадени и 2 книжки съ предговоръ отъ Вукна: „гимнастиката въ основнитѣ училища“ и „ново време на школата за физическо възпитание“, за момчета. Подъ влиянието на краля, Буковата гимнастика била възприета и отъ датската армия. И така, тѣлесното възпитание на цѣлата датска младежъ въ училищата, гимнастическитѣ дружества и армията, има една цель — отглеждане здрави и способни граждани въ защита на родината.

Името на Вукна и неговата метода не останали само въ границитѣ на Дания, но въ течение на много кратко време се разширили въ всички културни държави, кждето следъ войнитѣ се създалъ голѣмъ интересъ къмъ модерната гимнастика. Както казахъ по-горе, цѣли експедиции и отдѣлни лица идватъ тукъ, за да се информиратъ на самото мѣсто върху нейната ценность. Така, презъ месецъ Априль тукъ иматъ 14 дневенъ курсъ англичанитѣ, презъ лѣтото—6 недѣленъ курсъ американскитѣ учители и студентитѣ а отъ 1 до 17 Августъ 1929 год. тукъ сж биле: норвежитѣ, шведитѣ, финландцитѣ, литевцитѣ, лотишитѣ, американцитѣ, канадцитѣ, англичанитѣ, скотоветѣ, исландцитѣ, нѣмцитѣ, австрийцитѣ, поляцитѣ, швейцарцитѣ, маджаритѣ, съ менъ всичко 16 чужди народи. Презъ 1927 год. сжщо така тукъ сж биле и японцитѣ, а два пжти преди тѣхъ палестинцитѣ.

Оллегур за чужденцитѣ става Мека на модерното тѣлесно възпитание.

Като доказателство че това се харесва на чужденцитѣ, могатъ да ни послужатъ и висящитѣ знамена въ гимнастическия салонъ отъ всички народи които сж посетили школата;

само знамето на чехословашко тамъ не било, но отъ 28.X. 1928 год. и то краси Буковия гимнастически салонъ.

Признателни и възхитени отъ неговата разумна и целесъобразна гимнастика, връщатъ се чужденцитъ по домоветъ си, за да приложатъ тамъ своитъ нови познания. Ясно говорятъ за това многобройнитъ покани отъ чужбина, кждето е каненъ Bukh за да демонстрира съ олерупскитъ си младежи своята метода.

Така той демонстриралъ своята метода въ много градове на Германия, Австрия, Полша, Италия, Швейцария, Белгия, Франция, Англия, Исландия, въ 30 града на Североамериканскитъ съединени щати, отъ Нью-Йоркъ чакъ до Санъ-Франциско. Отъ 15.VIII до 31.X.1930 год. е билъ на турне изъ Япония. Презъ месецъ Априлъ сжщата година въ чехословашко както следва: на 3.IV въ Пилзень, 4.IV въ Прага, 7.IV въ Пардобицъ, 8.IV въ Бърно. Покрай това въ Прага на 5.IV устроилъ курсъ за учителитъ по физическо възпитание, а на 6.IV таквъ за ръководителитъ при разнитъ гимнастически и спортни дружества.

Покрай посещенията на школата отъ чужденцитъ и турнетата на Bukha до чужбина, шири се неговото име и практическитъ му учебникъ „Primitiv eller Grundgymnastik“, който е преведенъ на английски, нѣмски, полски, маджарски и японски. На нѣмски, презъ 1923 год. излѣзло отъ печатъ първото издание, а презъ 1927 год., седмото. Общо тиража на всички издания е билъ 70,000. На нѣмски излѣзла още книгата на Bukha „Gymnastik im Bild“.

Буковата гимнастика е въведена въ училищата, дружествата и армитъ на другитъ държави, а особено съ победенитъ такива и тѣзи които се страхуватъ отъ съседитъ си. Така напримѣръ—тѣ наречената „нова нѣмска гимнастика“, не е нищо друго освенъ изопачената Букова гимнастика. Въ маджарско неговата метода се прилага въ училищата и дружествата, въ Австрия — въ всички училища. Полското министерство на войната командировало свои офицери на специализация при Bukha, въ резултатъ на което неговата гимнастика се въвела и въ полската армия. Образци ни дадоха полскитъ войници на последния всесоколски сборъ въ Прага. Подъ влиянието на познанския „Соколъ“, който издалъ въ 1925 год. Буковия учебникъ подъ название „основна гимнастика“, Датската гимнастика се напълно отразила и въ всички соколски дружества на цѣла Полша. Литва, английскитъ спортни дружества, американскитъ YMCA и YWCA подъ влиянието на които и тамошнитъ училища сж я сжщо така възприели. Отъ нея се ползува и тѣй наречената „пролетарска руска гимнастика“.

Може би ще се помисли че Буковото тѣлесно възпитание е милитаристическо, но това ще бжде голѣма измама.

То има особено значение и много бързо се разпространява затова, защото целесъобразно указва своето здравословно влияние върху организма, развива го всестранно и въ кратко време създава годна младеж за защита на родината.

Понеже младежът през деня тѣлесно се развива въ училището, следъ което доброволно въ дружествата, а недѣленъ день се занимава съ стрѣлба въ цель, затова постоянната армия се явява излишна, защото едно кратко обучение следъ всичко това въ военното изкуство, е съвсемъ достатъчно, за да се подготви младежът за отбрана въ случай на нужда. Ето защо, сега се изготвя единъ важенъ проектъ за разтуряне на постоянната армия въ Дания, който може би ще бѣде удобенъ и възприетъ отъ парламента.

Считамъ за необходимо да дамъ нѣкои пояснения за датскитѣ учители по отношение на тѣлесната култура.

Министерството на просвѣтата устройва за тѣхъ въ висшата гимнастическа школа на Ollerup 14 дневенъ курсъ. Това се върши подъ влиянието на ентузиазирания инспекторъ по физическо възпитание К. А. Knudsen, който идейно се раздѣлилъ съ консервативнитѣ на държавния гимнастически уставъ въ Kodani, кждето въ началото е билъ директоръ и миналъ на страна на напредничавата и смислена Bukhova гимнастика, която по своята простота и всестранност е най-подходяща за учащата се младежъ, отколкото шведската — обременена съ не толкова належащи — скъпи уреди.

Изненадаха ме знанията съ които разполагатъ датскитѣ учители въ областта на тѣлесното възпитание.

Датскиятъ учитель има широки познания по анатомия, физиология и хигиена. Той знае защо това или онова упражнение е необходимо да се извършва и какъ то действува на тѣлото. Затова въ датскитѣ училища, както съмъ се осведомилъ, тѣлесното възпитание се много разумно отглежда. На датскиятъ учитель е достатъченъ всѣкой чистъ подъ, всѣка поляна и салонъ съ напречници за силови и изправителни упражнения, сандѣкъ за разнитѣ видове скачания и постелки, но при все това, човѣшкото тѣло си остава като най-подходящъ и естественъ уредъ за постигане на цѣльта.

Понеже въ Дания учебнитѣ занятия започватъ на 16 Августъ, затова имахъ възможността да посетя нѣколко народни училища въ селата и нѣколко народни, срѣдни и висши въ градоветѣ. Навсѣкжде ми бѣ указвано особено гостоприемство и оставахъ възхитенъ отъ знанията, умѣнето и педагогическиятъ похватъ съ който тѣ ръководѣха ученицитѣ си. Изненадаха ме и 8 годишнитѣ хлапета, които, едно следъ друго се надпреварваха да ми обърнатъ вниманието че владѣятъ добре упражненията и че знаятъ значението имъ за развитието на тѣхното тѣло. Сжщо така посетихъ военната школа и доброволнитѣ гимнастици въ Ollerup, Svend-

borgu и Kodani. Навсѣкжде, както въ училищата, все сж-
щия Олерупски духъ, гостоприемностъ, скромностъ, знания,
примѣрна дисциплина и педагогически похватъ.

А въ що се състои онзи грамаденъ успѣхъ, притегли-
востъ, сила и прогресъ на Буковата гимнастика?

1—въ нейната здравословностъ, целесъобразностъ, есте-
ственностъ и разбираемостъ на упражненията, които сами
показватъ целта. Покрай това тя е:

2—проста и достъпна за всѣка възраст отъ двата пола.

3—всестранно действаща т. е. за най-кратко време се
премахватъ разнитѣ поправими дефекти, постига се истинско
здраве, правилно и хармонично развитие, красота и въобще,
тѣлесно съвършенство на всѣкой човѣкъ.

4—подготвя човѣка за борба съ всѣкидневния животъ
и за отбрана.

5—евтина, защото за нея е достатъченъ единственниятъ
уредъ — човѣшкото тѣло.

Буковата гимнастика се обосновава върху два главни
принципални момента:

а) Противъ еднообразнитѣ (едностранчиви) движения
при всѣкидневната работа въ живота на човѣка.

б) Правилно, всестранно и хармонично развитие приве-
дено въ съгласие съ душата.

Затова тя е необходима за всѣкой умственъ и физи-
чески работникъ. Отъ нея се нуждае ученикътъ въ учили-
щето, чиновникътъ въ канцеларията, работникътъ въ рабо-
тишницата или фабриката, войникътъ на полето и пр. Да
вземемъ наприимѣръ ученикътъ въ училището кждето стои
повече отъ 30 часа седмично на чина, а дома още редица
часове, при учене на уроцитѣ си, въ неестествено положе-
ние пригърбенъ, съ притиснато сърдце отъ свития гръденъ
кошъ и нечистъ въздухъ. Резултатъ? — Отслабване на мус-
кулатурата, деформация на гръдниятъ кошъ, притѣснение
на вътрешнитѣ органи, изкривяване на гръбначния стълбъ,
намаление обмѣната на веществата и пречистваването на
кръвта вследствие недостатъчното дишане и преумора на
мозъка. Понеже за тѣзи увреждания е виновно училището,
затова то е морално задължено да се погрижи и за тѣлесното
възпитание на своитѣ питомци. За тази целъ е и Буковото
тѣлесно възпитание създадено.

Затова Буковиятъ учебникъ „Primitiv eller Grundgymna-
stik“ съмъ превелъ, за да може отъ него да се ползуватъ
както учителитѣ при основнитѣ, срѣдни и висши училища,
така сжщо—военнитѣ, ржководителитѣ при спортнитѣ и гим-
настически организации и всѣкой човѣкъ дома — въ семей-
ството.

Терминологията е естествена, проста и за всекиго разбираема, а приложените фотографии нагледно показват какъ трѣбва да се извършватъ упражненията.

Съ превеждането на Буковата „Primitiv eller Grundgymnastik“ се обогатява нашата гимнастическа литература съ още една ценна книга отъ всесвѣтска известностъ.

Prof. Jan Pivonka.

Дж. Х. Мекъ Керди.

Физическо възпитание

Съвременни научни придобивки изъ областта на физическото възпитание въ американските училища и университети.

Преводъ отъ руски — Ст. Тодоровъ — Варна.

А. Формитѣ на физическата дейностъ които осигуряватъ органическото здраве.

Здравето на човѣшкия организъмъ е тѣсно свързано съ дейността на голѣмитѣ мускули на тѣлото и краката.

При гимнастикуването трѣбва да се взематъ подъ внимание упражненията и игритѣ при които взематъ главно участие голѣмитѣ мускули, понеже чрезъ тѣзи упражнения се възбужда кръвообращението и се предизвиква усилено отдѣляне.

1. Показвачи на силитѣ. Физическата сила на човѣка зависи отъ наследствеността, индивидуалната дейностъ и заобикалящитѣ го условия. Като правило, жизнената способностъ се отождествява съ анатомическото развитие и функционалната сила на вътрешнитѣ органи, които работятъ съвмѣстно, доставяйки необходимата енергия за дейността на вътрешната машина на тѣлото. Сжитѣ органи доставятъ и необходимата енергия за разнитѣ психични и нервномускулни функции.

Човѣкъ поставенъ при идеални условия, може да развие само онова количество енергия, която е необходима за правилното и нормално функциониране на неговата вътрешна машина—такъвъ човѣкъ неможе още да се каже че е силенъ. Силенъ човѣкъ е онзи, който може да създаде здраво поколение и да извърши работа, която да надвишава срѣдната работа извършена отъ нормално и правилно развитъ човѣкъ. Такъвъ човѣкъ притежава много по-силенъ организъмъ отъ онзи, на който предназначението е само да вегетира.

Оставайки настрана въпроса за наследствеността, ще се поспремъ на въпроси отнасящи се до дейността, здравето и силата на индивида.

Споредъ това какъ организмъ реагира срещу разнитъ форми на психическа и физическа дейность и на околната срѣда, може да се сѣди за неговата сила.

Има три насоки за правене на изследването: първо — изучаване скоростта на реакцията и другитъ страни на мозъчните процеси, второ — изучаване активността и умората на нервно-мускулния механизъмъ и трето — изучаване влиянието върху организма отъ промѣната на дейността и околната срѣда.

Менъ ми се струва, че при днешното състояние и развитие на техниката, последната насока се явява като най подходяща при изследването и изучаването на разглежданитъ проблеми.

Преди всичко трѣбва най-старателно да се изучатъ влияния които оказватъ върху силата на организмъ: работата, сънътъ, диетата, околната срѣда и т. н., а сѣщо да се опознаятъ и особеноститъ на органическитъ функции презъ време на растежа и възможалостта.

2. Показвачи на дееспособността. Има два начина за оценяване дееспособността на отдѣлната личность. Първо — опити върху нейната работоспособность и второ — изучаване влиянието на работата върху нейния организмъ.

Въ първия случай имаме възможность да преценимъ качествено и количествено нейната физическа и умствена работа.

Като най-добра мѣрка за физическата работоспособность, могатъ да ни послужатъ методитъ за физическото изследване на ученицитъ отъ срѣднитъ и висши училища, а сѣщо и опититъ по гимнастиката и спорта които вървятъ заедно въ връзка съ ежедневнитъ работи въ класа и училищнитъ съревнования.

Психологичнитъ методи за изследване качеството и количеството на работата иматъ широко приложение и отъ тяхъ може да се извади показателя на умората на школницитъ и студентитъ.

Всички горепосочени изследвания се основаватъ на предположението, че работоспособността се явява като показвачъ на човѣшката дееспособность. Обаче нито единъ отъ тѣзи опити не опредѣля, дали се явява известна дейность въ полза на организма или не. Презъ време на най-усилениятъ ръстъ на организмъ, твърде е важно да се опредѣли не само способността къмъ работа на растящия организмъ, но и влиянието на работата върху развиващия се организмъ. Въ зрѣла възраст жизненитъ органи на дишането, кръвообръщението и отдѣлянето, трѣбва постоянно и нормално

да функционират, като необходимо условие за запазване на здравето. Отъ клиническите изследвания се дошло до резултата, че нѣкои учащи отъ сръдното и висше училище, макаръ и да извършватъ исканата отъ тѣхъ работа, свършватъ курса на училището негодни къмъ жизнена дейность, защото сж работили повече отколкото имъ позволяватъ силитѣ и безъ да усещатъ преумора, или пъкъ затова, че тѣ сж работили неразумно.

3. Изследване влиянието на разнитѣ форми дейность върху човѣшкия организъмъ.

Потрѣбността отъ изследване бележитѣ на дееспособността на организма сжщо така расте както и потрѣбността отъ изследването работоспособността на организма. За насъ е важно да се види, дава ли организма здравна реакция отъ дадена дейность и каква е при това неговата работоспособность. Изследването на дееспособността трѣбва да се извършва при опредѣлени външни условия. Като главенъ факторъ на външната сръда, влиянието на която трѣбва да бжде добре опознато—се явява въздухъ: неговата температура, влажность, движение, миризма, прахъ, бактерии и др. Всичко това може да се извърши въ затворено помещение, при условие, въ него да се поддържа съответния въздухъ. Способността на тѣлото къмъ физическа реакция най-вече се опознава отъ придобититѣ чрезъ опитъ резултати въ следующитѣ области.

а) *по обмѣната на веществата.* Това при даденитѣ условия може да се приложи при изследването на отдѣлни личности. Това е задача повечето на лабораториитѣ, отколкото за училището или гимнастическия салонъ.

б) *изследване ритма на сърдцето.* Най-добри и положителни резултати могатъ да се очакватъ отъ сравнителното изучаване ритма на сърдцето въ хоризонтално и вертикално положение, при почивка и следъ умѣрени упражнения. Напр. усиленото биене на сърдцето съ повече отъ 20 удара въ минутата у възрастния човѣкъ при промѣна положението на тѣлото му отъ хоризонтално въ вертикално — говори за отслабваща работоспособность на сърдцето.

в) *кръвно налѣгане.* Изследването на кръвното налѣгане съвмѣстно съ ритма на сърдцето ни запознава съ състоянието на кръвоноснитѣ съдове и сърдцето при почивка и при упражненията. Напр. усиленото биене на пулса при ниско кръвно налѣгане говори за дефекти въ кръвоносната система.

г) *промѣната на тѣлесната температура* ни служи като вървенъ показвачъ за способността на организма да регулира и поддържа своята топлина.

д) *промѣнитѣ които ставатъ въ тѣлото на тѣлото въ време на работа,* (а особено, бързината съ която се на-

бавя загубата въ теглото подиръ работата, показватъ за способността на организма да подновява загубитъ си.

Изследването ритъма на сърдцето и теглото на тѣлото за точно се извършва върху голѣми групи отъ хора.

4. Преумората и прекомѣрнитѣ напрежения при гимнастиката и спорта.

Направенитѣ доклади отъ физиологичната и експериментална секция на „Научната асоциация“ на конгреса въ гр. Балтимора 29.XII.1908 год. — подчертаватъ най-вече опасността отъ преумората и прекомѣрнитѣ напрежения на участницитѣ въ спортнитѣ състезания. Учебнитѣ заведения не трѣбва нито да позволяватъ, нито пъкъ да поощряватъ такива ексцеси и физически упражнения.

Влиянието на спорта върху здравето и характера на учащитѣ се, трѣбва да бѣде подложено на най-щателно проучване. Тѣзи изследвания трѣбва да се извършватъ отъ хора, които да сѣ заинтересовани отъ здравето и развитието на човѣка много повече, отколкото отъ развитието на спорта.

Спорта живѣе въ учебнитѣ заведения затова, защото той отговаря на насжщнитѣ нужди въ живота на учащитѣ се. Злоупотрѣбата съ спорта е дошла следствие недостатъчния надзоръ надъ учащитѣ. Нѣкои учебни заведения разбраха това и наредиха у себе си постояненъ надзоръ при спорта. Въпроса ще се разреши още по-добре само тогава, когато учебнитѣ заведения сложатъ спорта въ общата си програма и по такъвъ начинъ стане достъпенъ за всички учащи се. Състезанията за първенство, трѣбва да завършватъ края на работата за цѣлия сезонъ.

5. Женитѣ въ спортнитѣ състезания.

Младитѣ жени въ учебнитѣ заведения сѣ започнали да проявяватъ все по-голѣмъ и по-голѣмъ интересъ къмъ спортнитѣ състезания. Трѣбва ли тази проява у женитѣ да се насърчава и ако да, то въ каква насока и размѣръ?

Преподавателитѣ по физическо възпитание трѣбва да си спомнятъ за оная физическа и физиологическа разлика която съществува между мъжътъ и жената, момчето и момичето. При раждането, момчетата, като правило, сѣ по-дълги и по-тежки отъ момичетата. Отъ 11 до 16 години — момичетата сѣ по-високи отъ момчетата, и отъ 12 до 17 години, сѣ и по-тежки. Почвайки отъ 17 година до зрѣла възраст — момчетата изпреварватъ момичетата по тегло, ръстъ и сила. Въ сравнение съ момчето — момичето има голѣмъ трупъ, по-къси и по-малко мускулисти крака, повече мастни тъкани на бедрата и прасетата, по-малко сърдце и по-малкъ обемъ на бѣлитѣ дробове.

Раменетѣ на жената, ръцетѣ и гърдитѣ иматъ по-малко мускули. Това обстоятелство иде да ни докаже че центъра на тежестта на женското тѣло се намира по-низко, след-

ствие на което всички упражнения при които тежестта на тѣлото се поддържа отъ ржцетѣ поставятъ жената въ крайно неудобни условия. Нейнитѣ по-къси и тежки крака и по-малкиятъ обемъ на бѣлитѣ и дробове пречатъ да има успѣхъ въ онѣзи игри и състезания при които се изисква бързина и скачания. При упражненията за бързина, женитѣ се уморяватъ много по-скоро отъ мъжетѣ; тѣхната способностъ да поематъ кислородъ е по-слаба вследствие сравнително по-малката повърхностъ на червенитѣ кръвни тѣлца и по-малкото количество хемоглобинъ въ тѣхъ.

Обмѣната на веществата у момичетата става много по-бавно, отколкото у момчетата и това отношение може да се представи съ отношението 100:141. Това положение е вѣрно за всѣки ръстъ и възраст, почвайки отъ детската възраст, до възмъжаването. Ако сравнимъ външността на тѣлата на двата пола въ всѣка възраст, то ще намѣримъ, че момичетата и женитѣ иматъ по-малка активна обмѣна, отколкото момчетата и мъжетѣ. Както казахме по-горе, жената обладава по-малка способностъ къмъ трудна мускулиста работа; тя сѣщо обладава и по-малка обмѣна на веществата въ организма въ време на почивка; по всѣка вѣроятностъ затова, защото притежава по-малко мускули въ тегло — отколкото мъжа. По своя типъ жената е анаболична, а мъжа катаболиченъ. Голѣмитѣ количества мазни тъкани, които има организма на жената — правятъ я способна да издържа по-добре отъ мъжътъ умерената физическа работа за по-продължително време. Жената обладава по-голѣма способностъ отколкото мъжа да си подновява силитѣ. Тя вследствие своя строежъ, обладава по-малка способностъ, отколкото мъжътъ, къмъ труднитѣ физически упражнения и къмъ онѣзи състезателни игри, които изискватъ силата на сърдцето и бѣлитѣ дробове; и така, способността на жената къмъ физическитѣ упражнения и игри, не може да се постигне другояче, освенъ въ вреда на нейната красота, свързано до известна степенъ съ нейната охраненостъ.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Влиянието на часа по гимнастика върху ученицитѣ и ученичкитѣ.

Днесъ, когато толкова много се говори и пише за училището и детското здравеопазване, за значението на спорта и гимнастиката, мислимъ ще бжде умѣстно, да се занимаемъ и ние съ този въпросъ. Въ това направление се е работило и работи много. Понеже у насъ проучвания въ тази смисълъ

не сж правени, ще си послужимъ съ даннитѣ, които ни даватъ изследванията въ чужбина, кждето училищнитѣ лѣкари не сж лѣчители и следователно имъ остава свободно време да се занимають съ този тъй важенъ въпросъ.

При тѣзи проучвания сж се занимавали изключително съ вредното или полезно влияние на часътъ по гимнастика върху ученицитѣ и ученичкитѣ. При това авторитѣ сж се спирали на физическата сила, скоростта на пулса, кръвното налягане и тѣлесната температура.

1. **Физическата сила.** За целта сж се вземали по-слаби и по-силни деца отъ двата пола.

Първо сж се правили опити въ последнитѣ и предпоследни учебни часове. Очертали сж се две положения: първата група сж деца добре развити, играящи добре и следователно замарящи се и повече. При тѣхъ се е указало, че силата на ржката имъ преди часа по гимнастика и следъ него е еднаква (даже и следъ това по-голѣма). Бихме очаквали едно намаление на физическата сила следъ него часъ, понеже детето се е изморило. Това повишение на физическата сила следъ гимнастическия часъ автора си го обяснява съ една компенсация на физическата умора съ нервното и умствено отпочиване. Отъ тази констатация правятъ изключение само онѣзи деца, които сж недоразвити, много затлъстѣли или пъкъ иматъ нѣкакъвъ сърдеченъ недостатъкъ. При тѣхъ е констатирано едно намаление на физическата сила следъ часа по гимнастика, т. е. едно уморяване. При това умственната работоспособность, главно концентрирането на мислитѣ (вниманието) е сжщо така намалена, когато при първата група е последвало едно увеличение на всички тѣзи умствени функции.

Съвсемъ другъ е билъ резултата, когато сжщитѣ проучвания сж биле направени още презъ първитѣ учебни часове. Тукъ се е указало, че умората е била много по-голѣма и силата на ржката следъ гимнастиката е бивала винаги по-малка отколкото преди нея. Тази пъкъ констатация автора си я обяснява съ това, че тѣлесната умора при гимнастиката не е имало съ какво да се компенсира, тъй като умствено уморяване въ първитѣ часове е липсвало още. Или съ други думи казано, гимнастиката въ сутрешнитѣ часове докарва умора, а въ последнитѣ часове на предиобѣда — ободрение. Сжщо така ободрителни сж гимнастикитѣ и следъ обѣдъ.

Тѣлесната температура. Правени сж измѣрвания въ ректума и подъ мишницата. Указало се е, че следъ часътъ по гимнастика T^0 въ ректума е винаги повишена, докато тази подъ мишницата съ малки изключения е била съ $0.5-1.0^0$ понижена. При това се е указало, че колкото умората е по-голѣма, толкова понижението е било по-голѣмо. Вѣроятно потенето е единъ отъ факторитѣ, които допринасятъ за по-

нижението на тѣлесната температура. Както при измѣрванията силата на ржката, така и тукъ гимнастиката е ставала въ първитѣ предобѣдни часове, температурата се е повишила въ повечето случаи, а ако тя е ставала въ последнитѣ предобѣдни часове, тогава T^0 се е понижавала въ повечето случаи. Авторитѣ се стремятъ да си обяснятъ това явление съ така наречената—физиологическа стагнация (заприщване) на топлината. И действително, изследванятия сж доказали, че въ време на обѣднитѣ учебни часове много отъ децата иматъ съ 0.5^0 — 1^0 по-висока температура, отколкото въ свободното време.

Това пъкъ се лесно обяснява съ фактитѣ, че въ затворената и препълнена съ ученици стая, както и това, че презъ учебното време децата биватъ въ едно мирно състояние съ изправени отъ кръста тѣла.*) И тъкмо тази юберномална температура спада въ време на гимнастика, особено ако тя става на открито и въ спортни дрехи.

Съпоставянето на разглежданиѣ до тукъ проучвания трѣбва да направиме, защото както поясняването имъ така и практическото имъ значение печелятъ на стойност само чрезъ едновременното имъ разглеждане.

Общо взето, възъ основа на добититѣ резултати, децата ученици можемъ да раздѣлимъ на три групи.

Първата група деца сж онази, приблизително една седма отъ всички, които по отношение на пулса, кръвното налягане и температурата показваха толкова незначителни колебания¹⁾, че тѣхъ съ право бихме могли да наречемъ, деца съ индиферентно отнасяне къмъ тѣлеснитѣ упражнения. Като причини за това атипично т. д. к. реагиране, е било намѣрено (въ нѣкои случаи), че дозата на упражнението е била минимална и затова не е могла да упражни никакво въздействие върху циркулационната система.

Една втора група и то болшинството, ($1/3$ отъ всичкитѣ) се характеризирва съ по-силно или по-слабо ускорение на пулса, значително понижение на кръвното налягане и тѣлесната температура. При това повечето отъ тази група сж показали едно значително увеличение на силата на ржката.²⁾ Тази група реагиратъ най-правилно и за тѣхъ гимнастиката е винаги отъ полза.³⁾ Тукъ не искамъ да примѣлча, че понижението на T^0 и кръвното налягане сж отъ една страна признакъ за добро здраве и правилно функционираща кръвоносна система и отъ друга отъ голѣмо ползотворно значе-

*) Последната е усилена мускулна работа на онази група мускули които държатъ тѣлото отъ кръста право и сж винаги напѣгнати.

1) Колебанията при тѣхъ не надвишаваха или съ малко надвишаваха физиологическитѣ колебания на пулса и т. н.

2) Малкитѣ отклонения отъ тази група не сж контраиндикация за гимнастиката.

3) Силата на ржката е мѣрена съ така наречения динамометръ.

ние за здравето на децата. Тъ ободряватъ тѣлото и го правятъ годно за умственъ трудъ. А отъ тукъ и правилното заключение, че за частъ по гимнастика трѣбва да се избира единъ отъ последнитѣ предобѣдни часове.

Третата група образуватъ онѣзи отъ децата, които не се подчиняватъ на нито една отъ горнитѣ скици.

При тѣхъ се е очертало едно неправилно реагиране, като едни сж показали вмѣсто намаление — повишение на кръвното налягане T_0 , ускорение, даже и аритмия на пулса. За тази група гимнастиката не може да има онова благотворно ободряващо и освежаващо влияние, както върху втората група. При тѣхъ силата на ржката е намаляла и вмѣсто ободрителното се изразява уморителното и изтощително действие на гимнастиката. Тукъ спадатъ слабитѣ, недоразвититѣ, прекалено затлъстѣлитѣ, нервознитѣ и съ сърдеченъ порокъ деца, до като къмъ втората група спадатъ добре развититѣ и здрави ученици и ученичка.

Резюме: Ползата отъ часътъ по гимнастика е въ голѣма зависимостъ отъ правилното дозиране на упражненията; предозирането уморява, поддозирането не успѣва да предизвика ободрителното действие на гимнастиката, а едно правилно дозиране е възможно само при умѣло индивидуализиране, вземане подъ внимание конструкцията и конституционалнитѣ особености на отдѣлния ученикъ и ученичка.

L. P. Z. Constantinescu—Gatencu

Какъ да си построимъ ски.

Превелъ отъ Ромънски — Димитъръ Димовъ.

Скитъ сж единъ видъ дълги кънки направени отъ дърво. Тѣ сж широки, плоски и издигнати малко отпредъ.

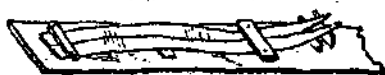
При построяването на скитъ, размѣритѣ имъ трѣбва да бждатъ пропорционални съ височината на тѣлото и тежестъта. Най-подходящо дърво за целта е ясеното дърво, но може да се направятъ и отъ салкъмово, брястово или отъ червена ела.

Дадената тукъ таблица ни показва какви трѣбва да бждатъ размѣритѣ на скитъ по отношение на човѣшкото тѣло.

При описанието ще си послужи съ ски отъ 2 м. дължина.

Височина на скиора	Дължина на скитъ	Разстоянието АВ	Разстоянието ВС	Разстоянието CD	Дължина на вдлъбнатината
1.60 м.	1.80 м.	54 см.	27 см.	0.99 м.	1.44 м.
1.65 м.	1.90 м.	57 см.	28.5 см.	1.04 м.	1.52 м.
1.70 м.	2.00 м.	60 см.	30 см.	1.10 м.	1.60 м.
1.75 м.	2.10 м.	63 см.	31.5 см.	1.15 м.	1.68 м.
1.80—1.85 м.	2.20—2.35 м.	66—70 см.	33—35.25 см.	1.21—1.29 м.	1.76—1.88 м.

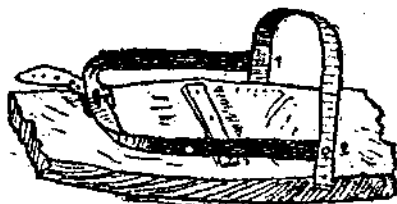
Широчината на дъската трябва да бъде 20 см., а дебелината 2 см. Разделяте дъската по дължината и на две равни части, отбелязвате две линии, първата на 60 см. от върха и вто-



Фиг. 1.



Фиг. 2.



Фиг. 3.

се спира и се не хлъзга напредъ.

Щекият необходим за този спортъ, ще ги направите отъ здраво дърво, обли и дълги 1.25—1.40 м.

рвата на 30 см. отъ първата. (фиг. 2) Изгънявате двата края на дъската така, че крайщата и да иматъ близо 3 мм. дебелина, а по сръдцата на една дължина отъ 30 см., 2 см. дебелина (вижъ фиг. 2).

Отъ долу издълбавате вдлъбнатина отъ А до 40 см. отъ другия връхъ т. е. = 1.60 м. (фиг. 2). Повтаряте сжщото и съ другата дъска.

Изостряте върховете Д. до 30 см. отъ върха (фиг. 2).

За да се разкиснатъ дъскиятъ, слагате ги въ гореща вода да стоятъ нѣколко часа. Следъ това ги изваждате и слагате въ построената отъ Васъ преса (фиг. 1).

Следъ като сж стояли близо една седмица въ суха стая, изваждате ги и ги лакирате, безъ долната частъ която ще намажете съ стопена смола.

Скитъ се фиксиратъ за краката чрезъ каишки.

Ще заковате една въ точките 1 и 2 (фиг. 3). За крайщата на тази каишка, фиксирате друга съ катарама и една безъ (фиг. 3). На скитъ заковавате по една дъсчица, която да бъде подъ стъпалото на обувката и отпредъ така, че да може кракътъ да

На няколко см. от върха фиксирате с помощта на 4 каншки едно дървено или металическо колело. За да се забучват щекиът лесно въ снѣга, изостряте върха. Тѣ също се лакиратъ, а каншкитѣ се намазватъ съ масъ.

Тома Петковъ

учитель по физическо възпитание
гр. Варна.

Гладиаторски упражнения

Второ упражнение.

I. 1. Кръстосана крачка съ д. кр. предъ лѣвия, външенъ лицевъ кръгъ съ д. р. до положение в'дѣсно-горе, л. р. в'лѣво-долу съ плоскостъ на щита перпендикулярна на ржката, погледъ въ лѣва ржка, (дветѣ ржце въ една права).

2. $\frac{1}{4}$ обр. на лѣво върху прѣститѣ на д. кр. и отпадъ съ л. кр. назадъ, колкото може по далечъ, навеждане трупа напредъ—въ продължение на л. кр., д. р. продължава кръга напредъ и съ сѣчение отива назадъ, л. р. напредъ-горе, щита перпендикуларенъ на ржката, погледъ въ лѣва ржка.

3. Изправяне съ прибиране л. кр. до дѣсна, д. р. от-предъ горе, л. р. поставя щита на гърди, погледъ горе.

4. Задръжъ.

II. 1. Изнасяне л. кр. назадъ и коленичене на сжщия, д. р. съ сѣчение отпредъ, до положение назадъ, л. р. в'лѣво, щита въ лицевата равнина, погледъ напредъ.

2. Опъване д. кр. в'дѣсно и силно навеждане трупа в'дѣсно, д. р. в'дѣсно-долу, успоредна на д. кр., мечтъ въ продължение на ржката опира съ върха си до земята, л. р. в'лѣво-горе, щита перпендикуларенъ на л. р. погледъ въ щита. При тая поза гърдитѣ, корема, ржцетѣ и д. кр. сж въ лицевата равнина.

3—4. Задръжъ.

III. 1. Поставяне д. кр. предъ л. колѣно, като л. кр. запазва сжщото си положение, изправяне трупа, навеждане главата напредъ и съ д. р. бранимъ челото, която се сгъва отъ лакета и съ вътрешната страна на сувалката опира до челото, мечтъ е надъ л. рамо, л. р. напредъ.

2. Задръжъ.

3. Ставане и съ завъртане на прѣсти, $\frac{1}{2}$ обр. на лѣво до положение крачка съ л. кр. напредъ, ржце в'страни, щита перпендикуларенъ на ржката, погледъ напредъ.

4. Задръжъ.

IV. 1. Поставяне щита предъ гърди, дясна р. в'страни-долу-назадъ, прибиране д. кр. до лъвия, погледъ в'лѣво (изходно положение).

2, 3, 4. Задръжъ.

Упражнението се играе още три пѣти, за да се върнемъ въ първоначалното положение. Следъ четвъртото изиграване на 1, се застава въ изходно положение и на 2, въ основенъ стоежъ.

Трето упражнение.

I. 1. Изнасяне л. кр. назадъ, л. р. в'страни-долу, щита въ лицевата равнина, д. р. напредъ;

а) отпадъ съ л. кр. назадъ, л. р. напредъ, щита перпендикуляренъ на ржката, д. р. назадъ, погледъ напредъ.

2. Задръжъ.

3. Прибиране лъвия кр. до дѣсния и клѣкане съ събрани колѣне, навеждане трупа напредъ и поставяне щита предъ тѣлото така, че да скрива краката, трупа и главата, л. р. се опъва напредъ, а д. р. опира на земята и полага меча предъ краката съ върхъ напредъ.

4. Задръжъ.

II. 1. Хващане щита съ д. р. отъ дѣсната страна по периферията.

2. Ставане и хващане противоположната страна на щита съ л. р., ржце горе, щита въ лицевата равнина, погледъ горе.

3. Лицевъ кржгъ в'лѣво (ржце опънати) така, че при движението щита да бѣде въ лицевата равнина.

4. Както 3. (още единъ кржгъ).

III. 1. Пущане съ л. р. и хващане щита за дръжката.

2. Нападъ съ л. кр. в'лѣво, навеждане трупътъ напредъ и вземане меча съ д. р. отъ земята, л. р. съ $\frac{3}{4}$ вътрешенъ лицевъ кржгъ до положение в'страни, щита съ плоскостъ хоризонтална, погледъ бѣгло къмъ меча и веднага къмъ щита.

3. Изправяне и завъртане върху лѣва пета $\frac{1}{4}$ обр. на лѣво, прибиране д. кр. до лъвия, д. р. отпредъ горе, л. р. напредъ, щита перпендикуляренъ на ржката, погледъ напредъ.

4. Задръжъ.

IV. 1. Напреченъ кржгъ съ силно сечение отпредъ надолу, кръстосване д. кр. близо до лъвия на прѣсти, щита и погледа запазватъ положението си.

2. $\frac{1}{4}$ завъртане на лѣво върху прѣститъ на двата крака, тежестта на тѣлото на предния кракъ, продължаване втори кржгъ както при 1.

3. $\frac{1}{4}$ обр. на лѣво върху петата на д. кр. и веднага отпадъ съ л. кр. напредъ, тѣлото наведено назадъ въ една права съ л. кр. и трети кржгъ съ д. р. до положение ржката

назадъ, л. р. се свива и полага щита на гърди, погледъ напредъ-горе.

4. Задръжъ.

Безъ да се минава въ изходно положение, упражнението се играе още на три страни, като следъ четвъртото изиграване, веднага на 1 почва маршировка за образуване на картина, съ която завършватъ упражненията, а именно: съ свободна маршировка се образува кржгъ съ хванати ржце въ страни-горе, ржцетъ и меча сж скрити отъ щитоветъ.

Въ това положение се стои 8 времена, следъ което единъ отъ играчитъ прави крачка навънъ, пуца се отъ кржга, а останалитъ събиратъ щитоветъ единъ върху другъ и на височина на гърдитъ здраво ги подпиратъ съ дветъ си ржце; меча се захлупва съ жбитъ за дръжката така, че върха му да сочи напредъ-горе. Веднага върху щитоветъ въ срѣдата се качва отдѣлилиятъ се играчъ и застава въ положение мирно, д. р. съ меча горе, а щита предъ гърди. Тия които държатъ щитоветъ, изнасятъ д. кр. назадъ. При тая поза, която трае нѣколко такта, се спуща завесата.

Играчитъ сж наредени въ шахматенъ редъ, за да могатъ да играятъ на сцената поне 6 души.

Bozena Perl nova—Praha

Музика — Karel Pospisil — Praha

Ритмични упражнения съ вѣнци за юношки.

Превелъ Л. Малешковъ.

1. 1. $\frac{1}{4}$ обр. на дѣсно—навеждане главата и тѣлото отъ кръста на дѣсно—л. кр. на прѣсти съ перпендикулярно стжпало до петата на д. кр. (вижъ фиг. 6).

2. Отхърляне съ д. кр. и скокъ в'лѣво съ лѣвия срещу юношкитъ отъ другата редица, л. р. съ вѣнеца се изхвърля в'лѣво-горе, д. р. в'дѣсно-долу.

3. $\frac{1}{2}$ обр. на лѣво и скокъ в'дѣсно по сжщата посока съ д. кр. ржцетъ минаватъ надолу покрай тѣлото като д. р. взема вѣнеца отъ лѣва ржка и се изхвърля в'дѣсно-горе, л. р. в'лѣво-долу.

4. Задръжъ.

II. 1. Кръстосанъ стоежъ, л. кр. задъ дѣсния и ржцетъ в'страни.

2. Крачка съ д. кр. в'дѣсно — ржцетъ задръжъ.

3. Кръстосанъ стоежъ съ л. кр. предъ дѣсния в'дѣсно — ржцетъ задръжъ.

4. $\frac{1}{2}$ обр. на лѣво до основенъ стоежъ, ржцетъ долу.

III и IV—I и II на обратната страна (противоравно) като на III. 1. вмѣсто $\frac{1}{4}$ обр., се прави $\frac{1}{2}$ обр. на лѣво.

V. 1. Крачка съ д. кр. напредъ - в'дѣсно — ржцетъ напредъ-горе-в'дѣсно — в'неца се държи съ дветъ ржце, навеждане тѣлото отъ кръста назадъ.

2. Задръжъ.

3. Изправяне тѣлото, ржце доле и веднага напредъ-горе-в'лѣво, силно навеждане тѣлото отъ кръста назадъ и в'лѣво.

4. Задръжъ.

VI. 1—2. Задръжъ стоежа — ржцетъ поставятъ в'неца на гърди тъй че л. р. да се кръстоса върху дѣсната.

3—4. Изправяне — навеждане напредъ, коленичене на лѣво колѣно, ржцетъ напредъ поставятъ в'неца на земята, л. р. се опира на земята.



Фиг. 6.



Фиг. 7.



Фиг. 8.

VII. 1—2. Дѣсна р. съ в'неца горе, извиване на тѣлото отъ кръста по посока на ржката — л. р. е допрена до земята, погледъ въ в'неца.

3—4. Бавно в'неца се поставя отново на земята. В'неца остава на земята.

VIII. 1. Изправяне до положение л. кр. крачка назадъ — задръжъ наведеното положение на тѣлото — ржце напредъ.

2. Крачка съ д. кр. назадъ — д. р. в'дѣсно-долу, л. р. напредъ-долу.

3. Крачка съ л. кр. назадъ, положението на ржцетъ и тѣлото задръжъ.

4. Крачка съ д. кр. назадъ, ржцетъ и тѣлото задръжъ.

IX. 1. Крачка съ л. кр. назадъ, ржце задръжъ, бавно изправяне тѣлото.

2. Крачка съ д. кр. назадъ — ржцетъ задръжъ — изправяне тѣлото.

3. Крачка съ л. кр. назадъ — ржцетъ задръжъ — бавно навеждане тѣлото на дѣсно отъ кръста.

4. Крачка съ д. кр. назадъ — положението на ржцетъ и тѣлото задръжъ.

X. 1. Иправяне, $\frac{1}{4}$ обр. на лѣво до положение д. кр. кръстосанъ задъ лѣвия — навеждане тѣлото на дѣсно — ржцетъ напредъ-долу-в'лѣво.

2. Обръщане тѣлото на дѣсно до положение д. кр. изнесенъ назадъ.

3—4. 6 малки крачки (по 3 на едно време) къмъ вѣнеца въ положение тѣлото наведено напредъ, ржце назадъ. Започва се съ л. кр. и се свършва съ дѣсния.

XI. 1. Прибиране и изправяне — д. р. хваща вѣнеца, л. р. в'лѣво.

2. Подхвърляне вѣнеца горе, подскокъ на д. кр., л. кр. повдигнатъ назадъ високо и свить леко въ колѣното, ржцетъ отъ страни горе, погледъ въ вѣнеца.

3. Вѣнеца до като падне на земята ржцетъ минаватъ напредъ до положение назадъ-навънъ.

4. Задръжъ положението, докато вѣнеца падне на земята.

XII. Първо:

1. Вземане вѣнеца отъ земята — изправяне и навеждане тѣлото назадъ, крачка назадъ в'лѣво — дветъ ржце държатъ вѣнеца надъ дѣсно рамо, погледъ въ вѣнеца.

2. Крачка съ д. кр. назадъ — ржце задръжъ.

3. Крачка съ л. кр. назадъ — ржце задръжъ.

4. Прибиране д. кр. до лѣвия въ основенъ стоежъ, ржце доле.

Отъ I до XI тактъ се повтаря още веднажъ следъ което:

XII. Второ:

Вѣнеца остава на земята и се играе безъ него.

1. Крачка съ л. кр. назадъ — навеждане тѣлото назадъ и въ дѣсно, трупътъ извить в'дѣсно, л. р. напредъ-долу. д. р. в'дѣсно-долу.

2. Крачка съ д. кр. назадъ — положението на ржцетъ и трупа задръжъ.

3. Крачка съ л. кр. назадъ — положението на ржцетъ и трупа задръжъ.

4. Крачка съ д. кр. назадъ — изправяне.

XIII. 1—2. Отвиване трупътъ обратно, навеждане напредъ, ржце назадъ и 4 стъпки отъ бѣгомъ на пръсти къмъ вѣнеца, като на последната стъпка се взема вѣнеца.

3. Подскокъ напредъ съ д. кр. лѣвия кр. повдигнатъ назадъ леко свить въ колѣното, ржце горе, погледъ горе.

4. Подскокъ напредъ съ л. кр. дѣсия кр. повдигнатъ назадъ леко свить въ колѣното, вѣнеца съ джга надолу къмъ дѣсно до положение в'лѣво-горе.

Сега юношките сж въ една редица съ 14 скока образуватъ кръгъ, а именно:

XIV. 1. Крачка и скокъ съ д. кр. напредъ-навънъ, л. кр. повдигнатъ назадъ свить малко въ колѣното, д. р. съ вѣнеца горе, л. р. назадъ-навънъ, тѣлото добре опънато.

2. Крачка и скокъ съ л. р. напредъ-навънъ, д. кр. назадъ повдигнатъ и леко свить въ лопѣното, тѣлото добре опънато, ржцето напредъ-горе-в'лѣво (д. р. съ джга надолу) дветѣ ржце държатъ вѣнеца за моментъ (вижъ фиг. 7) погледъ презъ дѣсно рамо долу.

3. Крачка и скокъ съ д. кр. напредъ-навънъ л. кр. повдигнатъ назадъ леко свить въ колѣното, ржце (съ джги на лѣво) напредъ-горе-в'дѣсно, погледъ презъ лѣво рамо долу.

4=2.

XV. 1—4. Четири скока както при XIV. 3, 4.

XVI=XV.

XVII. 1, 2=XIV. 3, 4.

3. Подскокъ на мѣсто до основенъ стоежъ, ржцетѣ долу.

4. Задръжъ.

Интродукция 8 времена=2 такта.

Часть трета.

1. 1. Крачка съ д. кр. напредъ—ржце в'страни и съ джги надолу до положение напредъ.

2. Крачка съ л. кр. напредъ, ржцетѣ съ джги на долу до положение назадъ-навънъ.

3. Крачка съ д. кр. напредъ, ржцетѣ съ джги нагоре и назадъ до положение напредъ-горе и навеждане тѣлото назадъ. (вижъ фиг. 8).

4. Задръжъ.

II, III и IV=на II, III и IV въ първата часть.

Отъ V до VIII се повтарятъ тактоветѣ отъ I до IV.

Веднага следъ свършване на VIII тактъ, съ дълги скокове на бѣгомъ нареждатъ се всички въ тилна редица, д. р. напредъ-горе-навънъ заедно съ вѣнеца, л. р. назадъ-долу-навънъ — както при излизането и така съ сжщитѣ стъпки си отиватъ.

Ако нѣкому е нѣщо неясно, то може да измѣни както намѣри за добре упражнението или се отнесе до редакцията за пояснение.

Въ следующата книжка ще бжде помѣстена музиката на упражненията съ вѣнци.

Л. Малешков—Варна.

Упражнения съ бухалки

Исходно положение: ржце горе, бухалки по продължение на ржцетъ.

Интродукция 16 такта.

На първият тактът отъ интродукцията се застава мирно въ основенъ стоежъ.

Отъ основенъ стоежъ до изходно положение се минава, като на 13 тактът отъ интродукцията, ржцетъ съ малки вътрешни кръгове отиватъ в страни и на 14 тактът съ още едни горни малки кръгове, до положение ржце и бухалки горе, погледъ горе.

Второ упражнение.

I. Лекъ нападъ съ л. кр. назадъ, предни смѣсени (раменни) кръгове, като при завършване на кръговетъ, тежестта на тѣлото се пренася върху дѣсния кракъ въ положение л. кр. изнесенъ назадъ.

II. $\frac{1}{2}$ обр. на лѣво върху прѣститъ на краката, ржцетъ, заедно съ бухалкитъ, съ джги надолу и отъ дѣсно къмъ лѣво минаватъ покрай тѣлото, до положение напредъ-горе, погледа следи бухалкитъ.

III. Горни малки вътрешни кръгове.

IV. Изнасяне л. кр. назадъ, ржцетъ съ махъ надолу покрай тѣлото, до положение назадъ.

V. Съ махъ ржцетъ и бухалкитъ напредъ.

VI. Горни вътрешни малки кръгове и крачка напредъ съ л. кр.

VII-a-VIII. $\frac{1}{2}$ обр. на дѣсно, бухалкитъ минаватъ съ кръгове покрай тѣлото до положение напредъ, тежестта върху д. кр. л. кр. изнесенъ назадъ.

Забележка. На VII. д. р. съ махъ надолу покрай тѣлото и въ момента когато се намира долу, на а—извършва единъ външенъ малъкъ кръгъ, следъ което, веднага съ показалеца се дава тласъкъ на бухалката, за да извърши на VIII, горенъ заденъ (задъ тѣлото) малъкъ кръгъ, следъ свършването на който, ржката заедно съ бухалката отива напредъ.

На VII, л. р. съ махъ надолу покрай тѣлото и въ момента, когато се намира малко задъ тѣлото, дава се съ показалеца тласъкъ на бухалката за да извърши, доленъ заденъ (задъ тѣлото) малъкъ кръгъ, следъ което, веднага на а се извършва малъкъ доленъ вътрешенъ кръгъ (предъ ржката) и на VIII, движението продължава до положение ржката съ бухалката напредъ.

IX. Горни вътрешни малки кржгове до положение ржце и бухалки горе, повдигане върху пръститъ на д. кр. л. кр. повдигнатъ назадъ — погледъ горе.

X. Горни вътрешни лицеви голъми кржгове до положение ржцетъ в' страни и прибиране л. кр. до дѣсна.

XI-a-XII-a. Ржцетъ съ махъ надолу покрай тѣлото и въ момента когато л. р. се намира долу предъ тѣлото, а дѣсна задъ тѣлото, се извършва — долна лицева върталешка, при която движенията започватъ съ л. р. предъ тѣлото и съ дѣсна задъ тѣлото.

Забележка. На XI, л. р. съ махъ, извършла доленъ малък вътрешенъ (предъ тѣлото и ржката) кржгъ и веднага на а, доленъ малък вътрешенъ заденъ (задъ тѣлото и ржката) кржгъ. XII-a, както XI-a.

На XI, д. р. също съ махъ надолу извършва доленъ малък вътрешенъ заденъ (задъ тѣлото и ржката) кржгъ, следъ което на а, доленъ малък вътрешенъ (предъ тѣлото и ржката) кржгъ. XII-a, както XI-a.

XIII. Ржцетъ продължаватъ върталешката и когато л. р. се намери отпредъ (предъ тѣлото) и дѣсната отзадъ (задъ тѣлото) съ махъ — лѣвата къмъ дѣсно и дѣсната къмъ лѣво обръщатъ тѣлото $\frac{1}{2}$ на дѣсно — до положение ржцетъ в' страни и л. кр. изнесенъ назадъ.

XIV. Прибиране на л. кр. при дѣсния, ржцетъ съ махъ надолу покрай тѣлото се кръстосватъ предъ гърди на височина на раментъ — дѣсна р. върху лѣва (Бухалкитъ по продължение на ржцетъ сочатъ точно в' страни, дѣсна в' лѣво и лѣва в' дѣсно).

XV. Съ махъ надолу покрай тѣлото ржцетъ съ бухалкитъ в' страни.

XVI. $\frac{1}{4}$ обр. на дѣсно до положение л. кр. изнесенъ назадъ, д. р. съ доленъ външенъ малък кржгъ, л. р. съ махъ покрай тѣлото до положение дветъ ржце горе, погледъ горе.

Забележка. Тактоветъ: VII, VIII, XI и XII за да се заучатъ по лесно, трѣбва по рано да се заучатъ движенията съ л. р. после съ д. р. и следъ това да се слѣятъ за общо изпълнение.

Упражнението се изиграва още на три страни като следъ четвъртото изиграване на едно се взима основния стоежъ, а на две л. кр. се отпуска свободно напредъ.

Следъ първото изиграване л. кр. не се прибира до дѣсния, а отъ това положение започва да се играе втори пътъ.

Следва.



ЧОВЪКЪТЪ

Задъханъ отъ скърби край тебе премина
и шепнеше тихо... — нима не разбра?!...
лицето му бѣше катъ въ есенъ градина,
очитъ — пресъхнали въ зной езера.

Той шепнеше тихо: „Безкрайно богатство
за твойга душа е да влезнешъ въ борба
съсь слово Христово за вечното братство,
тогава ще имашъ Христова сѣдба.

Когато си властенъ — вземи отъ цвѣтята
на тихата пролѣтъ най-нежния цвѣтъ
и дай го за обичъ на своитѣ братя
що мразятъ и тебе и Божия свѣтъ.

Това е геройство, величие слава:
да бждешъ безъ гордостъ и съ вѣра до гробъ
душата ти щедро доброто да дава
по равно на врагъ, на другаръ и на робъ“.

Тѣй шепнеше тихо, край тебе премина,
и ти го не чу, и ти — не разбра...
Душата му бѣше неземна градина,
словата му мѣдри — небесна зора.

София

Ив. Малешковъ

РАЗДѢЛА

Тѣй влюбени, за сетенъ пътъ прикрила ни нощта —
немей.

Въвъ тозъ тържественъ на раздѣла часъ да трепне
листъ не смей.

Салъ хиляди звезди надъ спящия градъ в'мълчание
горятъ.

Трептящи, притиснати до болка сърцата си шептятъ...

.....

... „Прощавай мила“, катъ струни на арфа тѣжно
прозвуча,

Сепна душата, поега го цвѣтята, слѣ се съ нощта.

И страстно, нежно въ мрака пламтящи устнитѣ се
слѣха:

Последна цѣлувка на две обегрени съсь кръвъ цвѣтя.

Варна

В. Малешкова—Димиева.

ЖАЛЕЙКА

на

ЖЕЧКО ТУНЧЕВЪ

Най-добрия играчъ на първия тимъ на спортенъ клубъ „Шипченски Соколъ“ роденъ въ гр. Варна, почина на 14. I. 1932 г.

Жечко Тунчевъ — това бѣ славата и мощта на клуба. Той е вземалъ най-живо участие въ мачоветъ срещу Гърция, Турция и Ромъния и всички почти победи спечелени отъ „Шипченски Соколъ“ се дължатъ само на него.

Скъпи другарю.

Въ утрото, когато нови день очаквахме съ нови надежди — за нови победи, траурния плащъ на безмилостна смъртъ забули въ черна сѣнка небето.

Отне те властителката на скръбния миръ — жестока, неумолима и отнесе те далечъ отъ нами.

Тъжно камбани зарадаха . . . и скръбна пѣсенъ се понесе високо . . . тамъ — кждето малко бѣло облаче потъна въ лазура — твоята чиста, нежна душа.

Спи спокойно мили другарю!

За тебъ вѣчно ще скърбимъ.

Отъ клуба и другаритъ му на I-вия тимъ.

„Здраво тѣло въ чисти дрехи“

Матей Недковъ ул. Царь Борисъ — Варна.

Бозата

е здраво природно лѣчебно питие.

Просото отъ което се прави бозата притежава силно **лѣ-
чебно свойство противъ туберкулозата** защото ус-
корява калцифицирането на болното мѣсто и предпазва
дроба отъ по-нататъшно разпадане, (Професоръ Шьо-
ненбергеръ). Най-доброкачествена боза ще намерите
само при **бай Цвѣтко ул. Царь Борисъ.**

Долу алкохола! — Пийте боза!

Списанието „Красота и Здраве“, е пжтеводителъ и на-
ржчикъ на учителя и ржководителя по физическото възпи-
тание и спорта. То трѣбва да бжде нераздѣленъ другаръ и
на всѣко семейство, защото ще ни научи какъ да живѣемъ
за да бждемъ здрави.

Тѣзи които не желаятъ да получаватъ списанието, нека
повърнатъ първия и втория брой веднага, за да не бждатъ
третираны като абонати.

**Читатели! — Разпространявайте списанието „Красота и
Здраве“!**

Само тѣзи които се издължватъ на време безъ да чакатъ
предварително квитанция, ще получатъ премия.

Редакцията Ви моли да си направите трудътъ и изпра-
титъ абонамента си съ пощенски записъ направо въ редак-
цията, защото съ изпращането на квитанции по пощата се
обременява редакцията съ много разноски и при това излишни.

Всѣкой който запише 5 абонати, ще получи цѣло тече-
ние бесплатно.

На настоятели се прави 30% отстъпка.