

Год. I Варна, Февруарий, Мартъ и Апрель 1932 г. Кн. 4, 5 и 6

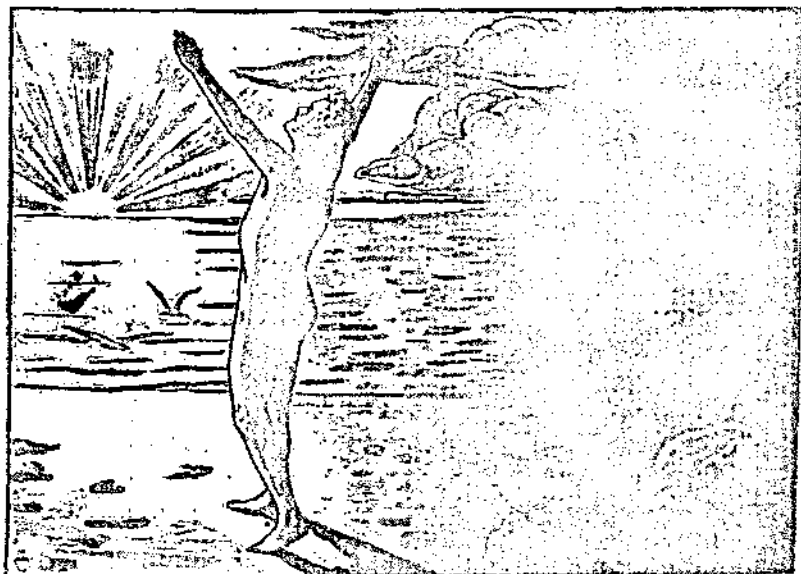
КРАСОТА И ЗДРАВІЕ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ,
ИЗКУСТВО И ЛИТЕРАТУРА

Удобрено и препоръчано отъ министерството на вътрешнитѣ работи
и народното здраве съ окр. № 4168 отъ 5. IV. 1932 год.

Редакторъ: ЛАЗАРЬ МАЛЕШКОВЪ

Год. абонаментъ 80 лв.  За странство 100 лв.



Съдържание.

1. Дж. Мекъ Керди — „Физическо възпитание“ — преводъ отъ руски — Ст. Тодоровъ — Варна	стр. 73
2. ** „Лека Атлетика“ — бѣгане	85
3. ** „Тѣлесни упражнения:“	89
„Жената и тѣлеснитѣ упражнения“	91
„Грижи за хубостъта и тѣлесни упражнения“	92
4. В. Малешкова — Варна **	95
5. Ив. Малешковъ — София „Любовъта на слънчогледа“ (легенда)	96
6. ** „Провѣтряване и гимнастика на дишането“	104
7. Д-ръ Кирилъ Йордановъ — Варна — „Пуберитетата и училището“	112
8. Хари Любкинъ — София — „Звѣръ“ разказъ	117
9. Ив. Малешковъ — София — „Меланхолия“ стихотворение	118
10. Хенрихъ Хайне „Не вѣрвамъ азъ“ — стихотворение превель Ив. Малешковъ	119
11. Ив. Малешковъ — София „За мене не сж“ — стихотворение	119
12. Ив. Малешковъ — София „День“ — стихотвор.	120
13. Niels Bukh — „Просто и необходимо тѣлесно възпитание“ (Датска система за физическо възпитание)	121
14. ** „Значение на подвижнитѣ игри въ салонитѣ на клубоветѣ, дружествата и на открито“	129
15. Virtov — Прага — „Упражнения съ тръстикови прѣте“	131
16. ** „Моряшки танецъ“ (соло)	135
17. Ст. Димиева — Варна „Христосъ Възкресе“ — разказъ	138
18. В. Малешкова — Варна „Христосъ възкрѣсна“ — стихотворение	139
19. Ст. Димиева — Варна „Нина“ — разказъ	141
20. Едель — София „Карай лодкарю“, стихотвор.	142
21. Едель — София „Скрѣзь“ — стихотворение	143
22. Ив. Малешковъ — София „Колко много“ — стихотворение	143
23. ** „Две имена“	144

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.

Дж. Мекъ Керди

Физическо възпитание

Съвременни научни придобивки изъ областта на физическото възпитание въ Американскитѣ училища и университети. Преводъ отъ руски — Ст. Тодоровъ — Варна.

ГЛАВА II.

Главни типове на физическитѣ упражнения.

Физическото възпитание, като професия, още не е поставено на пълно научна основа. За сега то се намира на оная степенъ, на която се намираще медицината преди петдесетъ години. Постояннитѣ научни изследвания постепенно дадоха на лѣкаритѣ необходимитѣ сведения. Както въ медицината, така и въ физическото възпитание, всичко трѣбва да се основава върху научнитѣ опити, но до като не бждатъ намѣрени по-научни и по целесъобразни методи — до тогава трѣбва да си останатъ онѣзи отъ старитѣ и изпитани методи, които сж давали задоволителни резултати.

Физическитѣ упражнения се раздѣлятъ на следнитѣ главни типове:

I. Активни типове;

II. Опорни типове;

III. Пасивни типове;

IV. Типове, свързани съ правилното държане на тѣлото.

Въ настоящата глава ще се разгледатъ тѣзи типове упражнения, следъ което ще се даде пълненъ анализъ на придобититѣ изследвания по отношение на кръвообращението, дишането, нервната система и умората; ще се посочатъ различнитѣ методи, колкото необходими, толкова и желателни за по-нататъшнитѣ изследвания на всѣки единъ типъ отъ посоченитѣ физически упражнения. Упражненията за бързина, издържливостъ и сила иматъ специално значение за кръвообращението, дишането и храносмилането, а упражненята за сръчностъ, внимание и съобразителностъ иматъ значение за функциитѣ на централната нервна система (умората).

Въ всякой типъ упражнения ще се разглежда количеството на работата, извършвана въ определено време, при това да се знае, че упражненията ще се дѣлятъ на умѣрени, сръдни и максимални; ще бжде изследвано влиянието на разнитѣ типове, форми и методи на упражненията върху органическитѣ функции и нервната система. Никаква класификация въ тоя случай не може да бжде съвършенна и неоспорима; напримѣръ, едно и също упражнение за единъ човекъ може да бжде като упражнение за бързина, а за друго — за издържливостъ. До колкото е възможно, подобрения материалъ трѣбва да се мине въ гимнастическия салонъ и на гимнастическото или спортно игрище.

I. Активни типове.

1. Упражнения за бързина.
2. Упражнения за издържливостъ.
3. Упражнения за сила.
4. Упражнения за сръчностъ.
5. Упражнения за внимание.
6. Упражнения за съобразителностъ.

1. **Упражнения за бързина.** Тукъ се включватъ всички упражнения, въ които индивидуалнитѣ движения следватъ едно следъ друго съ голѣма бързина. При тѣзи упражнения е необходимо, щото индивидуалнитѣ усилия да не превишаватъ максималнитѣ възможности за тѣзи групи мускули.

Упражненията за бързина могатъ да бждатъ раздѣлени на упражнения съ мѣстенъ ефектъ, свирене на роаял, и на упражнения съ общъ ефектъ, напримѣръ, бѣгане на скоростъ. Въ упражненията съ мѣстни физически ефекти количеството на мускулното напрежение е незначително, когато пъкъ при бѣгането на скоростъ напрежението се приближава къмъ предѣлитѣ на мускулната, сърдечната и дихателна способности.

По никои другъ начинъ не може тъй скоро да се увеличи общата интензивностъ на упражненията за цѣлиятъ организъмъ, както при бѣгането на скоростъ. Много отъ упражненията за сила не позволяватъ да се постигнатъ подобни общи резултати, най-вече поради това, че се спира дишането. Способността и бързината сж много различни въ отдѣлнитѣ индивиди и малко сж тия, които могатъ да избѣгатъ 100 м. за 11 секунди. Факторитѣ за възрастта, мускулната сила, раздражеността, дължината на краката, продължителността на скритиятъ периодъ за съкращение на мускулитѣ, правилното кръвообращение и дишане и способността съ силата на волята да се докара тѣлото до крайния предѣлъ на напрежението, всичко това трѣбва най-добре да се съгласува.

Способността къмъ бързина се мѣни заедно съ въз-

растят. Тая способност най-добре се развива въ юношеската възраст, когато най-бърже става увеличението, както на скелетнитѣ, тъй и на сърдечнитѣ мускули, и се развива, докато достигне своята максима — приблизително между двадесетата и двадесет и петата година, следъ което тя постепенно започва да се намалява.

Лори Прентисъ, заведующъ физическото възпитание въ Лоренсвилското училище, човѣкъ съ повече отъ тридесетъ години спортенъ стажъ, увѣрява, че младитѣ хора, като правило, достигатъ своята най-голяма бързина на къси разстояния къмъ двадесетъ и третата година. Следъ тази възраст издръжливостта започва да нараства, но способността къмъ бързина постепенно намалява.

Дрю — на възраст 21 год. е билъ единъ отъ свѣтовнитѣ първенци на 100 ярда, които е избѣгалъ за $9\frac{2}{3}$ секунди. Въ предварителнитѣ състезания къмъ Олимпийскитѣ игри 1920 год. — той си избралъ бѣгане на 200 метра, като най-добъръ шансъ да си обезпечи мѣсто въ командата на Съединенитѣ Щати. Той се е надѣвалъ, че ще може да набави съ издръжливостъ онова, което е изгубилъ въ бързината, но следъ като билъ класиранъ четвърти, призналъ, че е невъзможно на 30 годишна възраст да се състезава съ по-млади хора отъ него.

Упражненията за бързина изискватъ сравнително по-голямъ разходъ на нервна енергия, отколкото упражненията за сила.

Типоветѣ движения, въ които бързината съставлява отличителна черта, указватъ опредѣлено влияние на организма. Начинтъ, по който се е достигнала бързината, продължителността на времето, презъ което тя продължава, най-високата достигната точка на бързината, а така сжщо ритъма и посоката на движението — всичко това трѣбва да бже взето подъ внимание.

Упражненията за бързина на отдѣлнитѣ мускулни групи ще бждатъ разгледани по-нататкъ, въ главата — умора, а упражненията за бързина на цѣлото тѣло съ общъ физиологически ефектъ ще бждатъ разгледани въ свръзка съ тѣхнитѣ влияния на кръвообращението и дишането.

2. Упражнения за издръжливостъ. Упражненията за издръжливостъ могатъ сжщо да иматъ мѣстенъ или общъ характеръ. Като тѣхна сжществена характеристика се явява по-голямата имъ продължителностъ при умѣрено напрежение.

Къмъ упражненията за мѣстна издръжливостъ се отнасятъ такива, въ които малки групи мускули действуватъ почти непрекъснато и съ умѣрена бързина. Тѣ се срещатъ много често въ живота; напр., словослагателитѣ, резачитѣ на дърва и пр., напрягатъ мускулитѣ на рцетѣ и рамената

почти непрекъснато. Такива упражнения малко влияят върху функциите на организма.

Към общите упражнения за издържливост се отнасят онъзи, въ които голъми групи мускули действуват умърено въ течение на продължително време, напр., плаване на голъми разстояния, изкачване по хълмъ, бѣгъ кроскътри (по полето и гората), колоѣздене и т. н. — тъй, че тѣзи видове упражнения трѣбва да бждатъ умърени за да може да се поддържа за по-дълго време равновесието на органическите функции.

Необходимо е да се забележи, че за упражненията на издържливост, групите на голъмитъ мускули на краката и трупа сж приспособени по-добре за крайния предѣлъ на напрежението, отколкото групите на малките мускули. За силовитъ постижения е необходима максимална мускулна сила безъ да се харчи излишна нервна сила. Голъмитъ мускулни групи у човъка се намиратъ въ трупътъ и краката. Отъ гледна точка на нервния апаратъ, движенията на голъмитъ мускулни групи е най-просто. Ако упражненията обхващатъ малките мускулни групи — то движенията ставатъ по-сложни. Движенията на трупътъ и краката сж най-прости.

Като погледнемъ повърхността на голъмия мозъкъ, въ който и да е учебникъ по физиология, ще видимъ, че една много малка частъ отъ него се отнася за движениятъ на мускулите на трупа и краката. Напримѣръ, краката на тегло сж три пѣти по тежки отъ ржцетъ, а повърхността имъ е два пѣти по-голъма отъ тази на ржцетъ, при това, краката и ржцетъ си служатъ почти съ еднакво количество нерви при движенията.

Ползуването съ мускулите на трупа и краката предполага широко приложение на мускулна и нервна работа. Упражненията следватъ тукъ по нервните пѣтища отъ незапомнени времена и почти автоматически. Ходенето и бѣгането принадлежатъ къмъ отдавна познатитъ расови форми на деятелност. Тѣ указватъ повече влияние на кръвообращението, дишането и храносмилането, отколкото работата на горните крайници. При тѣзи условия мускулната работа е голъма, а изразходването на нервна енергия относително е малка. Работата на напречно-набразденитъ мускули, които се управляватъ отъ централната нервна система, благоприятно влияе на тонуса на гладките мускули на кожата, стените на кръвоносните и лимфатични съдове и стените на пищеварителния апаратъ, който се намира подъ управлението на симпатичната нервна система.

Италианскиятъ физиологъ *Мосо* твърди, че упражненията за издържливост по-добре развиватъ мускулите и уголъмяватъ тѣхното напречно сѣчение, отколкото упражненията за сила. Въ потвърждение на неговата теория и въ

полза на упражненията за издържливост, въ сравнение съ упражненията за сила, упражненията за издържливост могат да дадат голѣма работа на тънките мускули на диафрагмата. Работата на голѣмите мускули въ упражненията за издържливост възбуждат органитѣ за обмѣна на веществата и органитѣ за отдѣлянето къмъ по интензивна работа.

3. Упражнения за сила. Упражненията за сила се наричатъ тѣзи, които изискватъ по-голѣмо мускулно напрежение при всѣко съкращение. Тѣ могатъ да иматъ мѣстенъ характеръ и се заключаватъ въ най-високото напрежение на отдѣлнитѣ мускулни групи; напримѣръ, свиване на ржцетѣ отъ висящо положение на тѣлото на паралелката. Но тѣзи упражнения могатъ да иматъ и общъ характеръ, когато сж напрегнати до крайна степенъ голѣмитѣ мускули. При това следъ умѣреното вдишане, дишането се задържа, вследствие затварянето на дихателната трѣба и фиксацията на грѣднитѣ клетки, която дава отпоръ на прикрепенитѣ за грѣдния кошъ мускули. Като добри примѣри на такива упражнения могатъ да ни послужатъ разнитѣ видове борби и вдигането на тежести. Тѣзи упражнения силно напрѣгатъ групитѣ на голѣмитѣ мускули и въ сжщото време фиксиратъ грѣднитѣ клетки съ съответнитѣ измѣнения въ кървообращението и дишането. Силата на мускула зависи анатомически отъ неговиятъ напреченъ разрѣзъ, а функционално — отъ силата на възбуждането. Колкото е по-силно възбуждането, толкова по-голѣмо число отъ мускулни влакна взематъ участие въ съкращението.

При изпълнението на силовитѣ упражнения, състоянието на човѣшкото тѣло е твърде характерно. Лицето почервянява, венитѣ на шията и челото изпъкватъ, тѣлото дохожда въ напрѣгнато състояние и отдѣлнитѣ му части се приспособяватъ така, щото да дадатъ на другитѣ части, които най-много работятъ, най-добра опора и най-добри условия за действието на лосговетѣ. Това доста добре се вижда даже и при работата на малкитѣ мускули; напримѣръ, когато се измѣрва силата съ ржченъ силометъръ, дишането се задържа, а раменетѣ, трупътъ и краката се фиксиратъ.

4. Упражнения за ловкостъ. Упражнения за ловкостъ се смѣтатъ тѣзи, които изискватъ отъ различнитѣ групи мускули: а) точно съгласуване на работата имъ съ времето, необходимо за различнитѣ фази на движението; б) съ силата, която се проявява отъ всѣка група мускули и в) съ реда, въ който следватъ тѣзи съгласувани действия една следъ друга. Ний можемъ да посочимъ влиянието на времето като елементъ, като сравнимъ двойното едновременно извършване на упражнението съ разностранното — напримѣръ, повдигане дветѣ ржце въ страни, напредъ, обратно въ страни и отпускане ржцетѣ долу. Това упражнение сравнително е леко, но ако се изпълни така, щото едната ржка да се движи по-

напредъ отъ другата съ единъ тактъ, то работата въ такъвъ случай на централната нервна система доста ще се затрудни, макаръ, че въ случая никаква добавъчна мускулна работа не става.

Ако се измѣни силата въ една мускулна група, то се измѣня и цѣлата съгласуваностъ въ движенията; напримѣръ, преминаване отъ висъ на висилката, чрезъ люлѣне, въ опора, (склопка, залопка) може да се счита като упражнение за ловкостъ, ако то се извършва правилно т. е. съ опънати ръце и крака. Сжщото упражнение извършено вмѣсто въ надхватъ — въ подхватъ, или при условие, единия кракъ, при изпълнение на упражнението, да бжде свитъ въ колѣното, а другия да си остане опънатъ, то въ такъвъ случай упражнението става много по-мжно за изпълнение и се изисква пълно размѣстване на силитъ, които се прилагатъ въ всѣка частъ на упражнението.

Ловкостъта, която се изисква въ разнитъ движения, много се видоизмѣня въ зависимостъ отъ реда по който следватъ движенията едно следъ друго; напримѣръ, залопка и веднага коремно въртене, безъ допиране корема до висилката. Тѣзи две упражнения извършени поотдѣлно е много по-трудно отколкото когато се извършатъ заедно т. е. веднага следъ залопката да следва коремното въртене.

Хвърляне топката въ играта бензболъ, предаване топката въ центъра при футбола, овчарски скокъ и др. могатъ да ни послужатъ като примѣри за ловкостъ и едновременна съгласувана работа на цѣлото тѣло.

5. Упражнения за внимание. Упражненията за внимание се изпълняватъ въ повечето случаи при подчинението на едно лице на волята на друго, както това става въ строевитъ упражнения или въ педагогическата гимнастика. Преподавателя изказва своитъ желаня на ученицитъ си съ думи — чрезъ командата, която се възприема посредствомъ слухъ или пъкъ чрезъ движения, които се възприематъ отъ ученицитъ посредствомъ зрението.

Обикновенно ученицитъ съ помощта на зрението по-добре възприематъ новитъ движения, отколкото съ слуха. Изпълнението на упражненията по слухъ е добра тренировка за паметта и затова се смѣта по подходяща и по целесъобразна въ образователно отношение. То указва известно действие на нервната основа при физическото възпитание.

Има опасностъ отъ силното въздействие на упражненията върху нервната система, които изискватъ крайно напръгнато внимание. Каранието на велосипеда, следъ като навикнатъ къмъ него мускулитъ, изисква съвсемъ малко внимание, но ако накараме велосипедиста, който свободно вече кара, да прави разни фигури съ колелото, то той ще употребя много пове нервна енергия, отколкото ако караше

велосипеда на известно количество километри път. Въздействието върху нервната система въ известни случаи е необходимо. Назначавайки упражнения за внимание, трѣбва да се има предвидъ, че тѣзи упражнения повече напрягатъ нервната система, отколкото да дадатъ основа на органическо здраве. Автоматичнитѣ типове упражнения сж полезни въ смисълъ, че тѣ развиватъ силитѣ на организъма.

6. **Упражнения за съобразителностъ.** Упражненията за съобразителностъ се заключаватъ въ незабавното изпълнение на непредвиденитѣ движения. Борбата, бокса и фектовката сж типични за една отъ групитѣ на такъвъ родъ упражнения. Въ тѣхъ движенията на едно лице напълно зависятъ отъ движенията на друго. Игритѣ, които сж придружени съ бѣгъ, като беизболъ, образуватъ друга група отъ упражненията за съобразителностъ. Въ тѣхъ има моменти на почивка, презъ време на опредѣленитѣ фази на играта. Въ беизбола съобразителностъ се изисква отъ бранящия се, тогава когато очакващитѣ своя редъ за ударъ — почиватъ. Насочването на топката при футбола или при хоккея, представлява сжщо образецъ на съобразителностъ.

II. Опорни типове.

За опорнитѣ типове може да се говори като за упражнения въ равновесие:

1. На краката;

2. На долу съ главата: а) на ржце; б) на глава; в) висене надолу съ главата, държайки се съ колѣнетѣ или съ палата.

Удържане равновесието на краката, както при вървежа, или при танца, при грациозното и леко скачане отъ гимнастическитѣ уреди, приклякането следъ прескачане на препятствието — представлява отъ себе си едно доста полезно упражнение, но за жалостъ, най-малко се практикува отъ всичкитѣ упражнения въ гимнастическитѣ салони. Не сж много женитѣ и мъжетѣ, които даже следъ дългогодишно занятие съ гимнастиката, могатъ да вървятъ леко и грациозно, които да могатъ да танцуватъ безъ умора, да скачатъ отъ гимнастическитѣ уреди, или пъкъ да запазятъ равновесие при клякането следъ направения скокъ. Това говори за недостатъчна гимнастическа подготовка и произлиза отъ неправилното мнение, какво, че упражненията отъ упора на гимнастическитѣ уреди сж най-важното въ гимнастиката. Едно най-важно значение на тѣзи упорни упражнения, отъ биологична гледна точка е това, че тѣ развиватъ грацията и сръчността на тѣлото. Гимнастическитѣ танци сжщо представляватъ отъ себе си добро упражнение за равновесието на краката съ различнитѣ движения на тѣлото и ржцетѣ. Упражненията на уредитѣ се състоятъ главно въ запазване равно-

весието на ржцетѣ, съ бързо следваще неустойчиво равновесие на краката. При скачанията съ препятствия, едно стояще равновесно положение се смѣня съ друго, сжщо стояще, а равновесието въ момента на бѣгането се смѣня съ неустойчивото стояще равновесие. Всички равновесни упражнения сж много важни, а особено въ елементарната работа и трѣбва да се разширятъ върху уредитѣ.

Упражненията за равновесие въ сжщностъ сж упражнения за лѣвкостъ, но тѣ сж групирани въ отдѣленъ видъ, вследствие отношението имъ къмъ дишането. Тѣ ще бждатъ разгледани отдѣлно по-късно, въ връзка съ кървообращението и дишането. Равновесието на краката, до като упражнението не е много силно, допуца пълна свобода за деятелността на органитѣ на кървообращението, дишането и храненето.

Упора на ржцѣтѣ, на лоста, въжето, трапеца паралелката, коня, козата и т. н. сж свързани съ задръжане на дишането и кървообращението, ако се извършватъ по продължително време. Упоритѣ предизвикватъ по-голѣми задръжки, отколкото висоветѣ. При положението надолу съ главата, или упора на главата, както и стоене на главата, или на ржцѣтѣ, или при висене на колѣнетѣ или стжпалата, още повече нарушаватъ правилността на кървообращението и дишането. Най-голѣмо нарушение става при опора на ржцетѣ съ навеждане тѣлото. Това упражнение освенъ, че затруднява ребреното дишане — предизвиква и задръжка, както на сжщото; тѣй и на диафрагмалното дишане.

III. Пасивни типове.

Къмъ пасивнитѣ типове упражнения се пречисляватъ тѣзи, при които мускулитѣ се привеждатъ въ движение посредствомъ друго лице или машина. Подробно обсжждане и разглеждане на тѣзи видове упражнения ще стане на друго мѣсто.

1. **Масажъ.** Масажъ се нарича онова механическо въздействие върху тъканитѣ на организъма отъ масажиста или машината. Целъта на масажа е: а) да се измѣни скоростъта на движението на кръвта и лимфата, направлявайки кръвта и лимфата, които съдържатъ продукти отъ отпадъци, обратно къмъ сърдцето; б) да се ускори всмукването около натъртенитѣ мѣста на тѣлото; в) да се намали немощъта, предизвиката отъ венозното и капилярно налѣгане; г) да се успокоятъ преуморенитѣ нерви, както това става преди състезанията; д) съ помощъта на тѣзи срѣдства да се подготви състезателя къмъ най-висше усилие.

2. **Пасивни движения.** Пасивни движения се наричатъ тѣзи, при които се свиватъ или изпъватъ частитѣ на тѣлото

от друго лице, машина, тежест, или от активното движение на друга част на тялото. Напримѣръ, упражненіята съ бързи скачания и клякания при пластиката, произвеждатъ редъ вибрационни движения въ цялото тяло. Повдигане краката нагоре отъ атлетитѣ, подирѣ бѣганетс, пасивно помага на кръвта, отъ силата на тежестта да се върне къмъ сърдцето отъ препълненитѣ капилярни съдове и вени, а пъкъ пасивното свиване бедрата и краката, съ притискане бедрата къмъ корема, повишаваъ наляганіята въ коремната област, а това подкарва и насочва кръвта отъ краката и коремнитѣ органи — къмъ сърдцето. Физиологическитѣ влияния на пасивнитѣ движения и силата на тежестта по отношение „формитѣ“ у атлета, гимнастика, гребца и плувца, ще бждатъ разгледани въ глава IV.

IV. Типове упражнения свързани съ правилното държане на тялото.

Доброто държане на тялото зависи отъ правилното развитие на мускулното чувство, отъ достатъчниятъ тонусъ на мускулитѣ и отъ добритѣ мускулни навици.

Усета за правилното държане на тялото и относителното положение на неговитѣ членове се получава чрезъ съответнитѣ импулси отъ мускулитѣ, сухожилията, ставитѣ и отчасти, чрезъ усета отъ тритѣ полукръжни канали.

Тонуса на мускулитѣ зависи отчасти отъ околната температура. Ние всички сме изпитали възбуждащото действие на хладниятъ день и разслабващото влияние на топлия — задушенъ день върху тонуса на мускулитѣ. Тонуса на мускулитѣ извиква тяхното съкращение толкова, колкото е необходимо за да заеме тялото своето нормално положение; той прави мускулитѣ крайно чувствителни и готови къмъ действие при най-малкото възбуждане. Този тонусъ, също така, предпазва отъ внезапно напрежение неразтежимитѣ връзки и мускули.

Мнението, прието въ физиологитѣ, че тонуса на мускулитѣ произлиза отъ непрекъснатото тоническо съкращение на мускула, както се вижда, не може повече да се поддържа. Така наречениятъ тонусъ или частичното съкращение се поддържа отъ промѣнливото автоматическо съкращение на различнитѣ мускулни влакна въ единъ мускулъ. Тази двигателна инервация за непрекъснатитѣ движения изхожда отъ малкия мозъкъ, а инервацията за промѣнливитѣ движения — отъ голѣмия мозъкъ. Затова всички нови мускулни навици се придобиватъ чрезъ голѣмиятъ мозъкъ и изискватъ голѣмо внимание. Впоследствие такива мускулни навици се пренасятъ въ малкиятъ мозъкъ въ видъ на непрекъснати съкращения, достатъчни за добриятъ тонусъ на мускулнитѣ

групи. Отъ тукъ изпъква на първо мѣсто — важноста за образуване на правилни мускулни навици. Мускулнитѣ навици опредѣлятъ количеството и характера на тѣзи съкращения.

Въ създаването на мускулнитѣ навици взематъ участие три типа мускулни съкращения:

1. **Концентрически или изотонически съкращения**, когато мускула действително се съкратява въ време на работа.

2. **Екцентрически съкращения**, когато мускула действително увеличава своята дължина въ време на работа.

3. **Изометрически или статически съкращения**, когато мускула си остава на една и съща дължина въ време на работа.

Тѣзи типове могатъ да бждатъ илюстрирани по следния начинъ: при вдигане съ ржка една книга, двуглавиятъ мускулъ произвежда концентрическа работа; при пускане на книгата той произвежда екцентрическа работа; а когато книгата се държи въ известно положение, той извършва статична работа.

При доброто държане на тѣлото известни мускули трѣбва да придобиятъ привычка да си запазватъ опредѣлената дължина. При гърбавия, горната част на общото разтваряне на гърба, сравнително много е развита на дължина. При отпускане вътрешноститѣ на корема, коремнитѣ мускули трѣбва да навикнатъ да поддържатъ своя съкратителенъ тонусъ въ по-намалено по дължина положение. По такъвъ начинъ съкратенитѣ напречни вътрешни и външни наклонени мускули говорятъ за разширение на ингвиналнитѣ канали, което предшества изсипването въ тази областъ, съставляващо 95% отъ всички видове изсипвания.

Плоското — обърнато съ петата напредъ или на страни стъпало, става по причина, освенъ, вследствие изгубване поддръжката въ връзкитѣ, но и отъ изгубване на мускулнитѣ тонусъ въ кжсия свивачъ на прѣститѣ — главно на палеца, дългиятъ свивачъ на прѣститѣ, преднитѣ и задни голѣми бедрени мускули и пр. За да се поправятъ плоскитѣ или наклонени напредъ стъпала, поменатитѣ мускули трѣбва да придобиятъ нови навици и да навикнатъ да стоятъ по продължително време въ съкратено състояние.

Тѣзи примѣри посочватъ голѣмата важностъ за поправяне тонуса на мускулитѣ, отъ който зависи правилното държане на тѣлото. Новитѣ навици се придобиватъ най-добре, ако има съзнателко и достатъчно съкращаване на мускулитѣ, за да дойдатъ въ движение влакната на повече мускулни групи и да се урегулира съотношението на дължината имъ съ дебелината; на примѣръ, при прегърбенитѣ рамена, преднитѣ мускули на шията сж скъсени, а заднитѣ — удължени. Корегирането въ съкращението на мускулитѣ, трѣбва да се

извърши съ с голямо внимание и продължи до тогава, до когато мускулитѣ привикнатъ съ новото положение; следъ като кинетическото чувство на движенията е установено, възбуждането на непрекъснатото съкращение ще започне по-скоро да изхожда отъ малкиятъ мозъкъ, отколкото отъ голѣмиятъ, който командуваше мускулитѣ въ време на придобиването на новитѣ имъ навици. Нормалната (правилната) стойка отстранява, същю неправилноститѣ въ гръбначнитѣ прешлени, като — *кифозата, лордозата и сколиозата*; добритѣ навици, относно правилния строежъ на тѣлото, отстраняватъ навеждането таза напредъ, изпъкването на корема, хлътналостъта на гърдитѣ и неправилностъта на шията и главата, които сж биле наведени напредъ.

Ученикътъ може да придобие добра стойка, като изत्याга, колкото може повече цѣлото си тѣло, пренасяйки тежестъта му върху прѣститѣ на краката. За да добиемъ ясна представа за добрия строежъ, трѣбва да се изправимъ до стената така, че петитѣ да сж отдалечени отъ стената 10 см, а главата, раменетѣ и бедрата да прилѣгатъ къмъ нея, и мускулитѣ на прасетата и корема да сж достатъчно съкратени. Като се застане така, трѣбва да се повдигне края на гръдната костъ нагоре и напредъ така, че да бжде въ една вертикална линия съ предната частъ на челната костъ. Въ това положение сърдцето, бѣлитѣ дробове и органитѣ на корема получаватъ най-голямъ просторъ, при което, ржцетѣ сж отпуснати доле и малко назадъ, Лопаткитѣ отзадъ сж равни, а не изпъкнали, както у децата при неправиленъ строежъ. Това положение на ржцетѣ „долу и назадъ“ улеснява по-лесно да става вдишването, защото иначе (ако ржцетѣ сж напредъ) вследствие тежестъта на ржцетѣ — раменетѣ падатъ напредъ и доле, което пречи на гръдния кошъ да се разшири въ горната си частъ. При това положение гърдитѣ се разширяватъ, а дихателнитѣ движения сж по-леки и по-пълни. Дългъ се налага на родителитѣ и учителитѣ да приучатъ и навикнатъ децата още отъ ранна възраст къмъ правиленъ строежъ на тѣлото имъ, което е едно отъ най-главнитѣ съществени условия за тѣхното добро здраве.

Библиография.

1. Donaldson, H. H. Growth of the brain. N. Y., Scribner, 1899, p. 196
2. Hough and Sedgwick. Human mechanism, rev. ed. N. Y., Ginn, 1918, p. 210.
3. Lucas, K. All or none theory. Eng. Jour. Physiol., 1905, vol. 13, p. 125 и 1909, vol. 38, p. 113.

4. Mc Kenzie, R. Tait. Exercises in education and medicine, 3 d ed, N. Y., Saunders, 1923, p. 477.

5. Mosso, A. Athletic gymnastics U. S. Comm. Ed Rep., 1897—1898, p. 1715—1721.

6. Starling, E. H. Human physiology, 3 d ed. Philadelphia, Lea & Jebider, 1920, p. 333, 458.

7. Stiles, P. G. The all or none principle and its implications. Am. Phys. Ed. Rev., January, 1910, vol. 15, p. 1—5.

8. Stiles, P. G. and G. J. Barbour. The localization of activity in skeletal muscle. Am. Phys. Ed. Rev., February, 1912, vol. 17, p. 73—78.

9. Stiles, P. G. Human physiology, 3 d. ed. N. Y., Saunders, p. 74 и 262.

Въпроси.

1. Определете и обсъдете четиритѣхъ главни типове упражнения.

2. Определете и обсъдете шестѣхъ активни типа упражнения.

3. Въ коя възраст бѣгачитѣ на скорост достигатъ най-голяма скоростъ?

4. Кой типъ упражнение най-добре обезпечаватъ силата и защо?

5. Какво влияние оказватъ силовитѣ упражнения върху напречното сечение на мускулитѣ?

6. Определете физиологически „усилие“.

7. Явяватъ ли се силовитѣ упражнения опасни? Защо?

8. Сравнете нервното усилие въ симетричните и несиметричните упражнения.

9. Какъв типъ упражнение представлява отъ себе си ходенето.

10. Какъв типъ упражнения представляватъ отъ себе си борбата и бокса?

11. Обсъдете физиологическото влияние на разнитѣ опорни типове упражнения.

12. Какви цели преследватъ масажитѣ?

13. Какви цели преследватъ пасивнитѣ движения?

14. Кое е най-важно за постигане добра стойка на тѣлото?

15. Определете добрата стойка и покажете какъ може да се постигне?

следва въ кн. 7.

Лека атлетика.

Бъгане.

Отъ всички спортни упражнения, бъгането е най-полезното и заема първо място въ леката атлетика. То трябва да служи като обща основа, върху която ще се изгради по-нататъшното физическо развитие на младежта. Гимнастикът, спортиста, плувецът, скиора и въобще всякой атлетъ и всякой, който работи въ каквато и да е насока, съ цель да се усвършенствува човъшкия организъмъ, въ смисълъ на красота, здраве, сила и сръчностъ, трябва да се упражнява въ бъгането. Ползата отъ бъгането за човъшкия организъмъ е много голъма защото: 1) при него движенията се извършватъ непренудено — естествено; 2) Усилва се мускулатурата; 3) Усилва се кръвообращението, вследствие на което обмяната на веществата става по интензивна; 4) укрепватъ се бълнитъ дробове и сърдцето; 5) предизвиква се изпотяване, което е отъ голъмо значение за здравето. (Чрезъ изпотяване могатъ да се лъкуватъ много болести, които чрезъ лъкарственото лъкуване не само, че не могатъ да се излъкуватъ, но въ много случаи даже се усложняватъ *Професоръ Шойнбергеръ — Берлинъ*).

Бъгането е отъ грамадно значение, особено за подрастващото младо поколение, защото усилва, растежа и облекчава равновесието, между развитието на вътрешнитъ и външни органи

Но естетическа наслада може да ни даде само технически съвършенъ бѣгъ, при който сж отстранени всички неправилни и неестествени движения.

Пресиления бѣгъ, който пренебрѣгва хармоничнитъ движения и който се среща най-често при *бѣганята за победа, която е поставена като цель* — е вреденъ за здравето и като тъй, не може да способствува за доброто физическо развитие.

Мускулатурата на цѣлото тѣло при смисленото и правилно бѣгане, трябва да работи ритмично и правилно, тъй както работятъ отдѣлнитъ части на една машина; играта на мускулитъ не трябва да бжде прекъсвана отъ неправилнитъ движения, които внасятъ дисхармония въ съгласуваната дейностъ на организма. Положението на тѣлото, работата на ржцетъ и краката, дишането и въобще работата на всички органи на организма, трябва да бжде съгласувана тъй, както работата на отдѣлнитъ части въ една машина. Ако едно колело откаже да работи, цѣлата машина се разстройва. Който е ималъ случаи да наблюдава естетичния бѣгъ на нѣкои прочути свѣтски бѣгачи, може да каже каква голъма наслада е изпиталъ отъ тѣхния бѣгъ. Плънителни въ дви-

женята си, тѣ тичатъ съ лекотата на сърната, увѣреността на сокола и съ величавата сила на лъвътъ. Всѣкой му се е отдало случаи да наблюдава бѣгачи, незнаещи законитѣ и правилата при бѣгането — съ издаденъ назадъ трупъ, съ ржце, които се залавятъ въ въздуха търсейки спасение, тѣй както давящиятъ се; въ своя ужасъ, се бори съ смъртта за животъ. Такива бѣгачи възбуждатъ смѣхъ, съжаление и отблъскващо действуватъ върху зрителя.

„Стильтъ“, това е тайната на изкуството, да умѣеш да бѣгашъ. При различнитѣ разтояния и стильтъ е различенъ, затова той е въ строга зависимостъ отъ разтоянieto. Така, стильтъ на къси разтояния се различава отъ този на срѣдни разтояния, а стильтъ на срѣдни, отъ този на дълги разтояния. При къситѣ разтояния, бѣгачтъ се стреми да развие всичката си сила, съ която разполага, като при това развие най-голяма скоростъ. При срѣднитѣ, а особено при дългитѣ разтояния, където пѣтя трѣбва да се измени съ най-малко изразходване на силитѣ, бѣгачия трѣбва да стѣпва ритмично-равномѣрно и да се грижи не толкова за развитието на бързината, колкото за това, да привикне къмъ голяма издържливостъ, посредствомъ разумното спестяване на силитѣ си.

Въ началото на всяка тренировка въ обгане, не трѣбва да се устройватъ бѣганя за скоростъ, нито пъкъ каквито и да било състезання. Също така, преди започване на тренировката, необходимо и задължително е да се извършватъ следнитѣ подготвителни упражнениа:

1. Подскачания на мѣсто и на прѣсти съ опънати и свити крака.
2. Скокъ на мѣсто съ събрани, разтворени, свити и опънати колѣна.
3. Скокъ напредъ, съ повдигане краката напредъ, опънати или свити.
4. Скокъ на мѣсто съ повдигане колѣната до височината на гърдитѣ. Същото съ $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ и цѣло обръщане на тѣлото на лѣво и дѣсно.
5. Скокъ съ силно разтваряне краката и ржцетѣ въ страни.
6. Скачане на мѣсто съ смѣна на краката, напр., 4 пѣти на лѣвия и 4 на дѣсния кракъ, или по 2 пѣти на всѣки кракъ.
7. Скачане на мѣсто и скокъ отъ мѣсто съ силно махане на ржцетѣ.
8. Махане, въртене и вдигане на ржцетѣ съсъ и безъ съпротивление.
9. Дихателни упражнениа, съ движение и безъ движение на ржцетѣ, съ цель да се развие гърдниа кошъ и укрепятъ бѣлитѣ дробове.

10. Прегъване, навеждане, въртене, обръщане въ всички посоки на трупътъ, съ цель да се придобие гъвкавостъ въ поясната областъ.

11. Клѣкане на единия кракъ при опънатъ другъ кракъ въ страни (това упражненіе се извършва бързо съ последователно смѣняване на краката).

12. Разтваряне краката, колкото може по-много, и прибиране на краката.

13. Вдигане ржцетѣ горе и назадъ и изтѣгане тѣлото съ повдигане назадъ опънатъ последователно единия и другия кракъ.

14. Клѣкане съ събрани пети.

15. Упражнения за развитието на коремнитѣ мускули отъ лежащо положение на гърбъ: вдигане едновременно двата крака; вдигане единия следъ това другия — последователно; отъ положение краката повдигнати горе, да се опише кръгъ отъ лѣво къмъ дѣсно и обратно.

16. Отъ лѣжащо на гърбъ положение, ржцетѣ горе, като се даде на другаря да държи краката, повдигане тѣлото отъ кръста, заедно съ ржцетѣ и отново да се легне, като при издигането, прѣститѣ на ржцетѣ се последни отдѣлятъ отъ пода, а при лѣгането се първи докосватъ до пода.

17. Отъ лѣгнало положение на гърба, повдигане краката заедно съ трупътъ до отвесно положение и обратно въ лѣгнало положение, като при вдигането стѣпалата на краката последни се отдѣлятъ отъ земята, а при връщането имъ, първи се докоснатъ до земята (ржцетѣ се слагатъ подъ гърба за да си подпомагаме съ тѣхъ).

18. Отъ лѣжащо на гърбъ положение — въртеливи движения съ краката, подобно на тѣзи при каране на колело.

19. Стоежъ на ржце (като упражненіе за равновесие).

20. Скачане съ въже и маршировка съ разни видове подскачания, придружи съ движения на ржцетѣ въ различни посоки.

Всички тѣзи упражнения, могатъ да се попълнятъ и за разнообразие замѣняватъ съ други. Тѣ могатъ да се извършватъ съ и безъ съпротивление, напимѣръ, повдигането на единия кракъ отъ лѣгнало положение, съ съпротивление може да се извърши по следния начинъ: двама души, които се трениратъ въ бѣгане, лѣгатъ единъ до другъ; единия поставя лѣвия си кракъ върху дѣсния кракъ на другия стремяйки се да задържи кракътъ на другаря си въ сѣщото положение, който пъкъ употребява всички усилия да повдигне кракътъ си горе, следъ което упражнението се извършва обратно.

Когато упражненията сж безъ съпротивление, трѣбва да се извършватъ свободно и бързо, а когато сж съ съпротивление — бавно и предпазливо.

Всичкитѣ тѣзи предварителни упражнения служатъ да подготвятъ бѣгача за стилния бѣгъ, който води къмъ развиване на голѣма скоростъ и подготвя бѣгача за състезание.

Начина по който ще се постигне стилния бѣгъ е следния: бѣгачътъ заема положение съ малко разкрасчени крака и поставя стъпалата успоредни. Разтоянieto между стъпалата, трѣбва приблизително да съответствува на широчината на бедрата, никога по-голѣмо, за да се избѣгне люшкането на тѣлото въ страни, подобно на патката, нито пъкъ съ много приближени стъпала, за да се избѣгне неустойчивото положение. Трупътъ трѣбва да се държи съвсемъ свободно и леко наведенъ напредъ, за да се използва въ тежестта на тѣлото. Ръцетѣ свити въ лактитѣ подъ правъ жгълъ.

Голѣма роля при бѣгането играе движението на ръцетѣ.

Ръцетѣ, както спомѣнахме по-горе, сж свити въ лактитѣ подъ правъ жгълъ, за тази целъ бѣгачътъ трѣбва мислено да си представи, че въ лакетния жгълъ е поставенъ металически трижгълникъ, който не позволява на лакетния жгълъ да се увеличи или намали. Киткитѣ на ръцетѣ сж леко свити въ юмруци съ длани вътре. Лактитѣ се леко докосватъ до тѣлото. Въ време на движението, юмруцитѣ на ръцетѣ не трѣбва да превишаватъ височината на рамената.

Лактитѣ се движатъ успоредно на напречната равнина (напречна равнина се казва тази, която е отвесна на земята и сече тѣлото отъ предъ назадъ на 2 симетрични половини — лѣва и дѣсна). Презъ всичкото време на бѣгането ръцетѣ трѣбва да се движатъ успоредно помежду си, безъ да се отдалечаватъ отъ тѣлото, а лактитѣ презъ цѣлото време сж леко докоснати до него. Едновременно съ разлюляването на лѣвата ръка напредъ, дѣсната се разлюлява назадъ и при това до толкова, че юмрукътъ въ никой случай да не надвишава височина на бедрото. Рамената презъ цѣлото време сж неподвижни. Горната част на трупътъ запазва, сжщо така, презъ цѣлото време, наведеното си положение напредъ. Брадата е неподвижна.

Упражняването на ръцетѣ да се движатъ правилно, трѣбва да продължи до тогава, до когато тѣ свикнатъ по навикъ да се движатъ свободно и непринудено, следъ което се пристъпва къмъ предварителнитѣ движения на краката.

Стъпалата на краката се поставятъ успоредно. Най-напредъ се свива лѣвото колѣно, следъ това дѣсното, но така, че прѣститѣ да не се отдѣлятъ отъ земята (трѣбва да се следи што колѣната да не излизатъ навънъ, а да се движатъ успоредно помежду си). Следъ това, движенията съ краката, които се извършватъ на мѣсто, се комбинирватъ съ тѣзи на ръцетѣ. При свиване на лѣвото колѣно, дѣсната ръка се издига напредъ, следъ което, подъ командата на ръководителя става промѣната т. е. свиване на дѣсното ко-

лъно съ издигане лъвата ржка напредъ. Тъзи движения постепенно ставатъ все по-бързо и по-бързо. По нататъкъ сжщитъ движения се извършватъ на мѣсто, но съ отдѣляне на краката отъ земята — поривисто. Следъ като се свикне правилно и естествено да се бѣга на мѣсто, пристѣпва се къмъ бѣгане на разстояние по пжтека, което става въ началото бавно и постепенно се ускорява. По този начинъ се достига до стилния бѣгъ, съ вдигнати напредъ колѣна и леко наведено напредъ тѣло. Въ началото най-добре е да се извършва стилниятъ бѣгъ, като учебенъ бѣгъ, по двама или по четири, въ тилни редици, при строго спазване на такта. Това възпитава у бѣгача точността и щателността въ движенията.

Дишането играе много голѣма роля при стилниятъ бѣгъ. То трѣбва да се извършва равномерно и въ тактъ. Вдишва се едновременно презъ носа и устата, а издишва се поривисто, само презъ устата. Още отъ самото начало всѣкой бѣгачъ трѣбва да се научи правилно да диша. Той трѣбва чрезъ волята си да бжде господаръ на своитѣ дробове, а не да става робъ на своя дихателенъ апаратъ. Който се научи правилно да диша, ще тича двойно по-леко и двойно по-продължително.

При тренировката въ стилиенъ бѣгъ, дългъ се налага на ржководителя да следи за точно изпълнение на всички правила и постоянно да напомня и поправя своевременно всѣка извършена грѣшка. За добритѣ резултати играе голѣма роля и авторитета на ржководителя.

Стилниятъ бѣгъ — това е алфата и омегата на лекиятъ атлетъ. Той действува върху естетическото чувство на човѣка, той е и отъ голѣмо възпитателно значение. При масовитѣ излизания на праздненствата, той се смѣта като едно отъ най-ефикаснитѣ сръдства за пропаганда на спорта въ-обще, при чистия въздухъ, сръдъ природата.

Тѣлесни упражнения.

Най-познатитѣ форми на физическитѣ упражнения въ наше време сж спорта и гимнастиката. При старитѣ народи се срещатъ обаче тѣлесни (физически) упражнения въ форма на игра, обрѣди придружаващи жертвоприношението и войната.

Днесъ ние говоримъ за тѣлесни упражнения и съзнателно имаме въ предвидъ само грижата за тѣлото, защото истина е, че всѣкой органъ се усилюва чрезъ работата, която той извършва. Ако искаме напр. да усилимъ ржката, трѣбва да и дадемъ работа съотвѣтно нейния строежъ. Сж-

щото се отнася и за краката, гърдния кошъ, кръста и пр. Въ игритъ и танцитъ обаче на старитъ народи, където съответнитъ движения сж били смѣсени съ бойни и обрѣдни мотиви, се е достигало до тѣзи резултати съвсемъ несъзнателно.

Отъ памѣтницитъ на изкуството и поезията на старитъ народи, познати сж състезателнитъ игри на гърцитъ и римлянитъ — отъ родната история на германцитъ — бойнитъ игри на старитъ германци. Тѣй като старитъ гърци сж се състезавали въ тѣзи игри голи, то мѣстото, където младежта е била упражнявана въ тѣзи игри се е наричало *гимназионъ*, отъ *гимносъ* = голъ. Отъ този коренъ произлиза и думата *гимнастика*, на която гърцитъ, разбира се, сж давали съвсемъ различно значение отъ това, което ние днесъ ѝ даваме.

Стариятъ гъркъ, който е билъ ржководенъ повече отъ чувствата си, отколкото отъ разума, е притежавалъ много силенъ тѣлесенъ животъ, какъвто ние днесъ, хората на разума, не можемъ да имаме, а можемъ само да мечтаемъ. Той е чувствувалъ самъ своята сила, чувствувалъ се е свързанъ съ боговетъ и е гледалъ на тѣлото си като на божественъ съсждъ. За облагородяването на този съсждъ той е правѣлъ всичко и е смѣталъ, че само чрезъ гимнастиката ще се постигне това облагородяване.

Никой народъ не е успѣлъ да достигне такава хармония — външна и вътрешна, както стария гъркъ, защото никой народъ не е ималъ това благовѣние предъ тѣлото както гърка. При появата на римолатинската култура, се възприе много голѣма частъ отъ гръцката гимнастика, обаче съ упадъка на културата, започнаха да се губятъ добритъ и страни и тя се превърна най-сетне въ груба гладнаторска борба.

Германцитъ не сж познавали, оградената съ правила, систематична гимнастика. При тѣхъ обаче, тѣлеснитъ игри сж били възприети като помощно срѣдство при укрѣпване на младежа. Смѣлостъ, неустрашимостъ, ловкостъ, създаване тѣлесна мощъ и присѣствие на духа въ борба съ неприятеля, се поставяха като целъ на тѣхнитъ игри и тѣлесни упражнения. При изпита, на който се подлагалъ единъ князь, е трѣбвало да покаже сръчностъ — да направи далеченъ скокъ, при който да седне на шестия конь, наредени единъ до другъ.

Въ срѣднитъ вѣкове, наредъ съ игритъ, които сж целѣли създаване на сръчности и сила, чрезъ дейността на мускулитъ се е целѣло и създаване сръчности въ владѣне на оржжието и укротяване на коня. Ездата и фехтовката — пакъ като игра — достигнали своя върхъ въ турниритъ. Съ упадъка на рицарството, изчезватъ и тѣзи видове спортъ.

Столътния наредъ не се чува вече нищо за тѣлеснитѣ упражнения, които иматъ за целъ да създадатъ сила и подобрятъ здравословното състояние на младежта. Уладъка на нѣмския народъ, следъ поражението при Иена и Ауерщедтъ, довежда живия въ споменитѣ ни Фридрихъ Лудвигъ Янъ, учителъ въ Берлинъ въ 1810 год., до мисълта да изведе своитѣ младежи вѣнъ на полето, за да упражняватъ на открито изкуството, наречено отъ него „гимнастика“.

Базедовъ, голѣмиятъ филантропъ, бѣше отредилъ значително мѣсто въ своята училищна програма за тѣлеснитѣ упражнения, които имаха за целъ — хармоничната завършеностъ на младежа.

Гутсмудсъ, бѣше неговъ последователъ въ това отношение. За Янъ обаче, целта на тѣзи тѣлесни упражнения бѣше по-скоро създаване на сила за борба съ неприятеля. Затова тѣзи упражнения, главно тѣлеснитѣ, по принципитѣ на Янъ се отнасятъ до външното напрежение и постояннo повишение на последното, въ смисълъ на чиста мускулна сила.

Докторъ мед. Шреберъ отъ Лайпцигъ, пръвъ е посочилъ здравословното въздействие на извѣстни систематични тѣлесни упражнения.

Шреберъ пръвъ е далъ упражнения за болнави, упражнения за усилване и упражнения за жени. Гимнастиката на кърмачето той не е познавалъ, защото тогава кърмачето е било много здраво повито и на женитѣ не се е позволявало никакво движение наскоро, преди и следъ раждането.

Жената и тѣлеснитѣ упражнения.

Както въ времето на стария гъркъ, тъй и днесъ е ясно, че когато единъ народъ иска да бжде производителенъ и здравъ, трѣбва да обърне, преди всичко, внимание на здравето и издържливостта на жената. И въпреки, че основната мисълъ въ старото гръцко време е била по-друга, отколкото е тя днесъ за модерния човѣкъ, нуждата за запазване на собственото тѣло, на здравето и на младежката издържливостъ, и чрезъ това усилване на духовната производителностъ, не е била никога по-рано тъй добре застъпена, както днесъ. Самитѣ пѣтица по които днесъ се върви въ това отношение сж фалшиви.

Докато по-преди гимнастическитѣ упражнения за жената сж били съвсемъ пренебрѣгнати, днесъ тѣ взематъ често форми, които далечъ надминаватъ мѣрката, която е отъ здравословно значение за сравнително по-нѣжния организмъ на жената. Сжщата констатация важи днесъ и за спорта и гимнастиката на младежта отъ другиятъ полъ. Поради промѣнитѣ, които претърпѣва ежедневно живота на цивилизования човѣкъ, поради това, че жената е принудена

да напусне къщата си, за да работи и се бори наравно с мъжа, се вижда принудена да укрѣпва тѣлото си, за да може по-леко да води борбата сь изискванията на суровия животъ.

Грижи за хубостъта и тѣлесни упражненія.

Хубостъта не може да се получи чрезъ украса и изкуствено подмладяване, тя почива само на хармонията на човѣка, която се изразява въ неговото сѣщество, взето изцѣло, въ изразнитѣ възможности на неговитѣ движения. Усилването на естествената грация, която е дадена на всѣки единъ отъ насъ, нѣма нищо общо съ кокетството. Да достигнемъ съвършенство въ грацията, това е целъ, която всѣки човѣкъ трѣбва да се стреми да осѣществи.

Никому не трѣбва да бжде безразлично какъ действа той на своята срѣда. Често ще чуете да се казва — хубостъта и грижата за нея е само за богатитѣ. Който трѣбва да се бори сь житейскитѣ неволи, не трѣбва да обръща внимание на това, дали указва нѣкакво благотворно влияние сь своята хубостъ на околнитѣ, или не. И тукъ лежи старата заблуда, че хубостъта и грижата за нея е нѣщо излишно. Не трѣбва да се забравя обаче, че хубостъ и здраве се взаимно допълватъ. Който иска да има успѣхъ въ борбата сь житейскитѣ несгоди, трѣбва да бжде преди всичко сигуренъ въ себе си. Такъвъ може да бжде само този, който е господарь на всѣка частъ отъ тѣлото си, който притежава способността да се приспособява, да се чувствува навсѣкжде като у дома си. Има хора страхливи и несигурни, които никога не знаятъ какво искатъ, които винаги треперятъ предъ утрешния день. Такива хора наричатъ погрѣшно „хора безъ късметъ“.

Единъ хармонично развитъ човѣкъ, който е господарь на тѣлото и настроеніята си, действа благотворно, успокояваще и на своитѣ близки. Доброто разположение на духа на едного, се предава като добро разположение на духа на срѣдата въ която той се движи. Ето защо ще кажемъ: *бжди здравъ и добъръ тѣломъ и духомъ*. Не само на младитѣ, а и на по-старитѣ жени и мъже трѣбва да внушимъ тази мисль, която тѣ неотклонно да следватъ презъ цѣлия си животъ. Особенно отъ значение е за по-възрастнитѣ жени да ги накараме да възприематъ тази мисль, защото, известно е, че позастарѣе ли жената, тя изостава съвсемъ грижитѣ за своето тѣло. И най-простата работничка и най-отрудената домакиня, всѣка жена, безразлично къмъ кое съсловие принадлежи тя, може да отдѣля по нѣколко минути на день, за да прави най-необходимото за поддържане на здраве и хубостъ.

Съблюдаване на правилна диета и елементарни грижи за тѣлото може да има и най-бедната жена и да ги поддържа до дълбока старост. Често се сблъскваме с привлекателността на нѣкоя почтенна аристократка. А защо само аристократката да има привлекателността за свои земенъ дѣлъ. ? Колко бракове биха останали щастливи, неразрушени, ако жената малко по-сериозно се отнасяше към този въпросъ, ако жертвуваше по нѣколко минути за тѣлото си отъ своето време.

Независимо отъ туй, че тя действува опреснително съ своята свежестъ на околнитѣ, но тя би могла да води своето домакинство съ по-голяма радостъ и издръжливостъ ако полага, макаръ минимумъ, грижи за тѣлото си.

Домакинята изразходва извънредно много не нужна енергия само за туй, че не умѣе веднага да се справи съ положението. Голѣма частъ отъ домакинската работа би могла разумната домакиня да превърне въ единъ видъ домашна гимнастика, при която и работата би се извършила по-леко, по-неусетно и тя не би почувствувала голѣма умора.

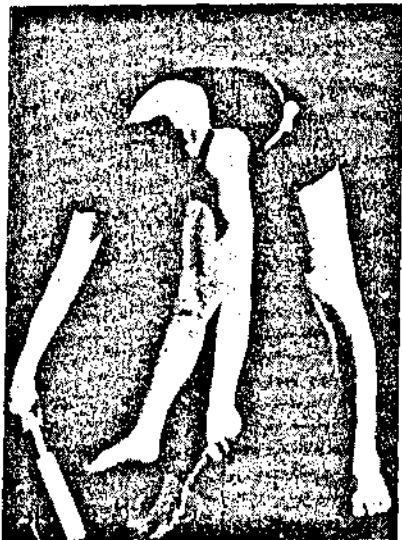
Не е безразлично какъ държимъ тѣлото си, при вдигане и носене на пълното ведро, или когато събираме сметята (вижъ снимкитѣ). Колко енергия би могла да се спести ако жената знаеше да диша правилно при работа и да употребява правилно мускулитѣ си, които сж необходими при даденъ видъ работа.

При правилно държане на тѣлото работоспособността се удвоява, защото при ритмичнитѣ движения сърдцето и дробоветѣ работятъ спокойно, неспъвани отъ нищо и кръвта преминава безпрепятствено по цѣлото тѣло чрезъ разширенитѣ съдове. Никой не трѣбва да казва, че нѣма 10 излишни минути за своето здраве, което е най-голѣмото благо за човѣка. Тѣзи изгубени 10 минути ще си набавимъ богато отъ друго мѣсто.

Ипратете абонамента си!

Редакцията разчита само на абонатитѣ си.

Държане при къщната работа.



Неправилно.

При фалшивото положение, което показва снимката в ляво, мускулитѣ се опъват повече отколкото е нужно; явява се приливъ на кръвта въ главата и сърдцето, което е особено вредно за страдащитѣ отъ сърдце и за намиращитѣ се въ преходна възраст жени. При това положение се спъва и правилното дишане.

При правилното положение, което показва снимката въ дѣсно, биватъ избѣгнати излишнитѣ мускулни напрѣгания и нахлупването на кръвта въ главата и сърдцето. Вдишването и издишването, неслъвано отъ нищо, става равномерно, кръвообръщението правилно и енергията при работата се хаби въ много по-малко количество, отколкото при фалшивото положение.



Правилно.

* * *

Есен. Съ последнитѣ си лъчи слънцето изпраща златни цѣлувки и бавно се губи задъ хоризонта. Теменужени мъгли се провличатъ по опустелия морски брѣгъ. Студенъ вѣтъръ брули немилостиво оголенитѣ вече клоне на дърветата и стѣле по изстиналата земя последнитѣ мъртви листа.

Тъжно е. Сама съмъ, впнла погледъ въ синьо-зеления безкрай и влажнѣятъ отъ сълзи очитѣ ми. Защо?... Всичко мълчи. Само вълнитѣ съ ревъ се разбиватъ ъ брѣга подъ краката ми и пѣятъ своята вѣчна пѣсенъ.

Тъмни облаци бързатъ отъ всички страни, извиватъ безформени тѣла въ страшенъ танцъ подъ хаотичната музика на вѣтъра, предававайки буря. Чайка прелетя надъ главата ми и се изгуби кряскайки зловещо въ мрака.

Трепнахъ, и сви се въ страшно предчувствие сърдцето ми... „Какво ни чака сега, утре, въ други день и после?“...

Вечеръ. Въ стаята е тихо, чува се само отмѣреното тракане на часовника. А вънъ вилиѣе разярилата се буря и съ сила блъска по стѣклата на прозорцитѣ. Сѣкашъ хиляди безобразни вещици дебнатъ въ мрака, протягатъ костеливи ръце, дращятъ и бърбятъ нѣщо неразбрано. Тѣ молятъ, тѣ искатъ като че ли сърдцето ми, за да го разкъсатъ на хиляди парчета и хиятъ се лукаво тракайки челюсти на беззъби уста. Отначало по-тихо, а после съ страшенъ ревъ блъскаатъ, проклинатъ зловещо. Най-после отчаяни дръпватъ се сърдито и политатъ прегърнати, въртейки се бѣсно въ смъртенъ танцъ, за да долетятъ отново пакъ съ нови сили. И грозно се носи злокобенъ смѣхъ въ нощта...

Страшно ми е, трѣпки лазятъ по цѣлото ми тѣло. Притиснала съ две ръце сърдцето си и притаила дѣхъ азъ чакамъ. Ще дойдешъ ли?..... Азъ чакамъ тебъ, когото не познавамъ, а нося въ сърдцето си твоето сърдце. Згушила се тихо до тебе азъ искамъ да слушамъ топѣлъ и любимъ гласъ да ми шепне хилядитѣ приказки на радостъта и любовта.

Тогава азъ ще забравя, че вънъ бушува буря, че хиляди човѣшки сърдца стенатъ въ предсмъртна агония и стенанията имъ се сливатъ съ воя на вѣтъра и се носятъ далече...

Ще забравя тогава и собствената си мъжа и отмамля ще заспя на твоитѣ ръце, за да сънувамъ, че ще дойде пролѣтъ и пакъ ще греине слънцето да стопли сърдцата.

И когато заспя, склони глава и вслушай се въ туй измъчено сърдце, тихо цѣлуни очитѣ, що изплакаха толкова сълзи и дано отъ твоитѣ очи копнатъ поне две сълзи... Ще дойдешъ ли ти, сега, утре, въ други день, и после?...

Варна.

В. Малешкова — Димнева.

Любовта на слънчогледа. (Легенда).

Нѣкога, въвъ старо време, слънчогледа билъ се влюбилъ въ теменуга срамежлива, нѣжна, чудно синеока, — той съседъ ѝ билъ въ гората и по нея младостъ губилъ, но била тя много горда, много хладна и жестока, — при това и доста дива — расла само въ диви храсти, и затуй тя може би не е разбирала отъ страсти.

Дни и нощи слънчогледа сълзи ронилъ и се молилъ, и въвъ чудни лунни нощи пѣлъ на нея серенади, — любовта си за да види съ погледа си храста ровилъ, дето расла тя сама — сама за себе си въ наслади, но напразно . . . тя била е все тъй горда и жестока, и наскоро слънчогледа потопила въ скръбъ дълбока.

И отчаянъ до полуда трѣгналъ самъ на пхтъ далечень, та дано намѣри нейде нѣкой лекъ или смъртъта си, — той къмъ всичкитѣ цвѣтя отправилъ своя зовъ сърдечень — за да му помогнатъ всички той не криелъ любовта си — а цвѣтята съ подигравка давали му купъ съвети, но разбралъ имъ той душитъ и ги назвалъ „проклети“!

Безнадѣждень, безутѣшенъ спрѣлъ се той самичъ въ полето, дето слънцето размѣта огнената златна грива, и предъ Слънчевия Богъ открилъ си самъ съ молба сърдцето — молилъ се да го залюби теменугата красива: до сърдцето ѝ жестоко съ лжчъ всесилень да проникне — както той обичалъ нея, тъй и тя да го обикне...

И до днесъ, отъ изгрѣвъ слънце чакъ до залезъ, слънчогледа все се моли, но дали съ молбитѣ нѣкой ще затрогне? — туй не знаемъ, но се вижда — страда той и тжно гледа, цѣлъ животъ ще гледа тъй, дано му слънцето помогне... Бедень билъ е слънчогледа, желтъ и бледъ като поета, и затуй той може би да носи участята му клета.