

Культура і Побут

№ 35

Неділя, 13-го вересня 1925 р.

№ 35

Увагу культосвітній праці сільській.

Літній канікулярний період в містах закінчується. Розпочалась енергійна підготовка до осіннього і зимового сезону на всіх ділянках культ-освітнього фронту. Поширюють працю клуби, що дали більш втягнути робітництво в клубне життя, в різні гуртки при клубах засновали, поповнюються бібліотеки новою радянською книжкою, йдуться до організації для обслуговування робітництва мандрівної «живої газети», як однієї з форм театральної культ-освітньої праці. Утворюється сітка державних міських театрів. За планом Головопідсвіти майже кожне значне окружне місто буде мати театр. Зріст промисловості радянських країн, зміцнення народного господарства взагалі, і разом з тим поліпшення бюджету робітника, як бачимо, відразу ж спричинилося до відродження й поглиблення культосвітньої праці.

Наступний сезон на цьому полі, очевидно, буде рекордним по розгортанню й поглибленню праці.

В якому ж стані перебуває ця справа на селі? Яких там заходів вжито до поглиблення культ-освітньої праці, до викликання на цьому полі самодіяльності селянських мас і втягування їх в цю роботу?

Осередками культ-освітньої праці на селі є осередки сільбуду та хат-читальні.

Робота цих осередків значно розвинулась за останній рік. Зросла кількість їх, побились членство, почали працювати гуртки, стали поповнюватися бібліотеки новими книжками, ширяться вистави й кіно.

Проте, коли придивимось до цих досягнень і до культурно-освітніх потреб сільських, то доведеться відзначити ще незначний розмір їх.

Селянська маса ще далеко не втягнута в життя цих осередків. Кілька сот тисяч членів хат-читальні й сільбудів—це замалий відсоток на десятки мільйонів мешканців сільського дорослого населення.

Хат-читальні, переважний відсоток, мають ще старі книжки, і для обслуговування нового сільського читача замало поповнені новими книжками, радянськими.

Вистави й концерти хоча й ширяться, але всерйоз їх незначна, бо сільські театральні колективи, що існують при сільбуддах, по-

більшості працюють «самотужки», без належного художнього оформлення, без будь-якого керування, зі старим на ¼ репертуаром, нудним і далеким для сучасного села.

Кіно зосереджується переважно в багатолюдних сільських місцевостях і в гущавину сільську ще не досягає.

Тим часом тяжіння до освіти, до поглиблення своєї свідомості, що дає зростає в сільських масах. Добрий врожай в цьому році й низький прожиток поліпшує економічний стан села. Село потягнеться ще більш до освіти.

Цей стан нашим політосвітнім органам слід взяти на увагу.

Сельбудам і хат-читальням треба вжити заходів до побилення членства. Цього можна досягти, очевидно, добре налагодженою працею кожного осередка, поповнення бібліотек новими книжками й газетами. Не зайвим буде тут і стінна газета.

Кіно-сеанси треба зробити приступними і для мешканців глухих закутків.

Театральну справу на селі, вона ж надбала там уже сталих традицій, треба кінцем скорувати на належний шлях. Від «халтурного», безбарвного й примітивного театру з вбогим репертуаром слід йти до художньо оформленого театру з новим репертуаром. Годі вже сільським глядачам показувати «Кумів Мирошників».

Мандрівний, вразковий, для села пристосований театральний колектив міг би на перших порах задовольнити цю потребу.

Головопідсвіта, організовуючи сітку державних театрів, мусила б подбати й про сільський театр.

Звичайно, поширення культосвітньої праці на селі потребує більших коштів, ніж до тепер. Сельбуду, що ведуть культ-освітню працю з прибутків від підприємств, не зможе до належної височини за ті кошти розвинути роботу. Не можна сподіватись і на членські внески, яких може поки що вистачити лише на передплату однієї газети.

Завдання політосвітніх органів—утворити матеріальну базу звернувшись більш уваги на організацію культ-освітнього життя сільського.

Г. К.

Мистецька професійна освіта на Україні.

Зростає роль мистецької освіти.
І мережа художніх шкіл.

Мистецька фахова освіта розвивається у нас з деяким запізненням проти інших галузей професійної освіти. Явище природне. Спочатку задоволення найостріших потреб народного господарства, а потім розвиток культурного життя в цілому й мистецького зокрема. Поруч зі зростом господарства і загального добробуту країни, мистецтво зараз притягає до себе все більш уваги з боку широких кол радянського суспільства. Питання нового побуту, підняття загальної культурності населення, нерозривно сполучені з поширенням мистецтва в масах робітництва та селянства. Потреба в художниках, що понесуть своє чиміння в театр, на вулиці під час революційних свят, в художні гуртки робітничих клубів, сельбудів, хат-читальні, в трудові школи, внесуть мистецький елемент в процес виробництва річей широкого вжитку, зростає невинно. Тому зростає увага до художньої професійної освіти як в центрі так і на місцях, збільшують кредити, хоча і в далеку недостатньому розмірі. Зараз ми маємо низку досить оклятих художніх профікол та ВУЗ'ів, що в недалекому майбутньому значно збільшать кадри кваліфікованих робітників мистецтва. Професійні художні школи ростуть в супроводі численних студій та художніх гуртків при робітничих клубах, де керівниками дуже часто є студенти Худ. ВУЗ'ів.

Менш інтенсивно ростуть й розвиваються художні гуртки на селі, за браком керівників, але стрімкий і самодіяльний в цьому напрямку виявляються може не менш як у містах.

Що до окремих галузей мистецької освіти, найбільш поширені й найбільш швидко зростають музичні школи та ВУЗ'и. В 24-25 учб. році в музичних профіколах України (12 шкіл) було разом коло 3000 учнів, в музичних школах (5) до 1300 і в Музінститутах до 550 студентів. Крім того на музгурсах до 1300, та невідоме число в різних зареєстрованих і незареєстрованих приватних профіколах, що в цілому складають теж ла сотні учнів. Таким

чином більше 6000 душ одержують систематичну музичну освіту.

В галузі театральної освіти в тому ж році було: в Інститутах (Драмфакі Муз. Драм. Інститутів, Київ і Харків) 130 душ, в Технікумах (Київ, Театральному Одеському Кіно-Технікумі і драмфаку Одесько-Муз. Драм. Т-му) 370 душ. Профіколів по лінії театральної освіти немає. На драмгурсах вчилиось коло 250 душ. Всього оцінюємо мистецтву в миналому учбовому році вчилиось коло 750 душ. Слід зазначити, що дуже багато молоді в напрямі театру одержують виховання в різних студіях і драмгуртках, з яких часто виходять фахівці, що лішаються в полі артистичної діяльності. З Драматичних ВУЗ'ів мають вийти артисти та режисери вищої кваліфікації. В галузі образотворчих мистецтв (архитектура, скульптура, малярство і др.) в профіколах, (8) минулого року рахувалося 832 учня, в Технікумах 301 д. і в Інститутах 695 душ. Тут позначається велика недостача профіколів, які мають учнів менше, як ВУЗ'и студентів.

Оскільки існуючі профіколи та ВУЗ'и задовольняють зараз потреби мистецького життя країни?

Цифр точних тут дати не можна, бо потреба в мистецтві не має певного означеного розміру, як скажемо, потреби в харчуванні, одягу й т. ін. Але приблизно кількість необхідних кваліфікованих мистецьких сил може мірятись кількістю організацій, що ведуть культурну роботу художніми засобами, виробництв, які вимагають художників, фахівців, шкіл, де викладаються художні дисципліни і т. ін.

Користуючись такою міркою, ми можемо сказати, що в галузі музики та драми існуючі профіколи та ВУЗ'и майже цілком забезпечують зараз потреби міста. Про драму це треба сказати в певною мірою, бо театральна криза, що спостерігається в більшості міст України не свідчить про перекуреність артистичними силами, а є почасти наслідком економічного стану й почасти ознакою того, що театру необхідно шукати

нових форм впливу на глядача. Театральні ВУЗ'и не повинні забувати про це, й мають стежити за природним переродженням драматичної форми. Отже певно поці, свіжі сили, які будуть випущені нашими драматичними ВУЗ'ами зуміють знайти собі місце і там, де є безробітні актори та режисери. Це що торкається міста. Для села ж наші музичні й драматичні школи майже не існують. На село для політосвітньої праці потрібні ти-сячі інструкторів-керівників художніх гуртків, головним чином в галузі драми та музики.

Це те проблема, яку треба, але дуже не легко розв'язати. Наші художні ВУЗ'и роблять не мають, художні профіколи розташовані переважно в великих містах, куди селяне посилають своїх дітей не можуть, а на селі немає таких фахівців, щоб допомогли молоді підготуватись по спеціальним дисциплінам до художнього ВУЗ'у. До музичних ВУЗ'ів потрібна така велика підготовка по фаху, що це значно утрудняє доступ в них, не тільки селянам, а навіть робітникам міст і тому комплектуються вони переважно непролетарським елементом. В драматичні ВУЗ'и вступ легше, тому тут ми спостерігаємо великий зріст кількості студентів пролетарського походження. В біжучому учбовому році, наприклад, до Київського театр-технікуму на 70 душ вступаючих, що зареєстровано до 44Х, було 35 членів ЛКСМ і 8 членів партії.

В Одеському Кіно-Технікумі з самого його заснування був значний відсоток студентів партійців та комсомольців.

Але селянської молоді і в драмвузах бракує, про музичні й говорити нічого. Таким чином, не тільки по кількості випущених студентів, а й по своєму соціальному складу музичні та драматичні ВУЗ'и й профіколи не пристосовані до обслуговування села.

В галузі образотворчого мистецтва розмір й характер професійної освіти ще мало виявлені. Тут найважливішою є проблема зв'язку мистецтва з індустрією.

Старі художні школи (крім архітектурних та спеціальних художньо-промислових шкіл кустарного типу) цього питання собі не ставили і готовили «чистих» художників станкового малярства та скульптури. Художників для текстильного, керамічного, дерево й металоброблюючого і навіть для поліграфічного виробництва не готовили.

Наші художні ВУЗ'и працюють в напрямку зв'язку з різними галузями виробництва (Київ, Худ. Інститут), а де-які ма-

ють право прямо цілевим завданням обслуговування тої чи іншої промисловості (Межигорський та Миргородський Худ. Керам. Технікуми).

Але серед художніх і не художніх кол противників орієнтації мистецтва на масову продукцію ще дуже багато. А від того, в який бік рішається це питання—опреділюється і розмір і характер вимог що до професійної художньої освіти.

Коли ідея необхідності органічного зв'язку виробництва річей побуту з мистецтвом стане пануючою, потреба в школах образотворчого мистецтва зростає надзвичайно. Те, що чинало художників-малюв не мають заробітку, знов і в галузі театру, не є показником репродукції художньої сили. Вони, ці художники, крім портрету та пейзажу, нічого не вміють. Від портрета вимагається велика схожість, що не всякому дається (порівняти портрети та бюсти Леніна). Для установи або організації більш безпечним є придбати портрет-літографію, або бюст, що одивається в тисячах штук, ніж доручати художнику зробити «оригінал». Це що до портретів та бюстів революційних та промислових діячів; про «фамільні» портрети навіть в буржуазних країнах не дуже добають, у нас же вони зовсім вишпили з моди.

Трудно таким художникам знайти собі роботу, але знов таки, це не показник того, що художникам робити нічого. Є плакат, ілюстрація, художні зразки для виробництва, оздоблення будинків і т. д., де безліч роботи і де так мало проявлено ще ініціативу, так мло примінено здібностей.

Мистецтво, як елемент виховання, ще не досить внесено навіть у трудову школу, що ж до шкіл професійних (індустріальних та хліборобських) його там зовсім немає. Треба гадати, що і в цей бік зв'язку мистецтва (не тільки образотворчого, а взагалі мистецтва) з педагогічною вою має великі перспективи в недалекому майбутньому.

Те зневажливе відношення до мистецьких шкіл, що виявлялось і виявляється іноді й досі, повинно замінитись уважним відношенням і заботою про їх певні потреби. Зараз найбільш актуальним питанням, після матеріальної допомоги мистецьким школам, є питання соціального складу студентства в них. Конче потрібно поставити на чергу справу організації підготовчих курсів при художніх ВУЗ'ах, щоб дати можливість робітникам та селянам доступу і до художньої освіти, як це зроблено для інших галузей народної освіти.

П. Г.—КО.

До організації постійної виставки укривдань.

Що дня в УСРР виходять нові й нові видання по різних галузях знань.

Український музично-художній фаховий за-для повноцінності своєї праці мусить бути добре поінформований і останніми досягненнями свого фаху не тільки в загальному світовому обшарі, але й в українському. Отже потрібна найширша й найповніша, і то вчасна інформація про нові видання.

А цього саме нам найбільше зараз і бракує: наша періодична преса хронічно хворіє на бібліографічні розділи.

Наші бібліографічні журнали, вірніши єдиний журнал «Нова Книга» виходить так не своєчасно, що назва «журнал» з'являється для нього невинуватою; «Бібліологічні вісти» взагалі бібліографії увагу не віддають, наві друкуються вони на Марсі; «Літопис українського друку», що видає Всеукраїнська Книжкова Палата в рахунок йти не може зовсім спеціалістичного свого призначення.

Така відсутність у нас бібліографічно-критичної й інформаційної, про нові видання, преси одбивається зле на розповсюдженні літератури й на своєчасному поглибленні знання робітників різних галузей.

У Харкові,—як в столиці республіки, за рік відбувається кілька десятків різноманітних з'їздів Всеукраїнського значення, перебуває тут кілька десятків тисяч делегатів, і по одна тисяча з них витрачає багато часу на бігання по харківським книгарням за книжками по його фаху: і часто трапляється так, що делегати не знають нових видань, книгар-примачиків також не може дати поради.

Постійна виставка видань могла б багато допомогти.

Наочним доказом цього є досвід організації виставки медіаграфії в минулому році, пристосованої до з'їзду неробітників: виставку одивало майже все харківське вчительство і культробітники, і бібліотекарі та кни-

гарі й після того в один голос хвалилися, що на протязі маю не 2 місяці по закритті виставки спрос на медіаграфію значно підвищився. Це свідчить за доцільність мати постійну виставку видань.

За організацію цієї виставки мусила б виступити Українська Книжкова Палата.

Дійсно, яка друга центральна інституція мала б провадити такий відрахунок видавничої продукції УСРР, місяць за місяцем по різних спеціальностях, як не Всеукраїнська Книжкова Палата? Який другий Всеукраїнський установи належить подбати про збирання всіх видань, що виходять за межами УСРР. Книжкова ж Палата являється сховищем усіх видань.

При Всеукр. Книжк. Палаті треба організувати поточні (місячні або тримісячні) виставки нових видань по фахах, щоб фахівці різної кваліфікації як працівники (делегати і т. д.) так і центральні мали наочну можливість стежити за нашими новими досягненнями і знайомитися з виданнями минулих років. Такі виставки матимуть велике значення не тільки фаховим інтересом для окремих робітників, а і для процесу поглиблення української тим фахівцями-росіянами, що звикли стежити за російськими виданнями і є безпорадними, поки що незнайками, що до українських.

Одне татве за собою друге: строго-вчасний учет та належний інформації спричиняється до широкого розповсюдження серед мас нашої літератури, останнє не може не спонукати на ці видавництва до одисленні певних відсотків з коштів, призначених на засоби розповсюдження власних видань.—Всеукр. Книжк. Палаті на організації постійних виставок, на расі бюджет Палати впливється замалим.

Справа є актуальною і до її реалізації слід приступити негайно.

ВАРВАРА ЧЕРЕДНИЧЕНКО.

В. МИСИН.

У степу.

У степу покручений шлях
через села, хутори, долини
глухне й глухне. Десь у віках
чумаки тут, кажуть, ходили.
Ті ж таки, що в піснях, давно;
снів вуси—од польки жовті,
доморослим кріпким тотюном
чумарки їх пахли в поході.
Одходили снік вік, вже,
де й поділись мажі рипучі.
За рудим затихло кряжем.
Тільки шлях лишився та круч.
Сіль і риба! Тепер у нас
і довіку їх не поїсти!
Возять їх швидкі поїзда,
возять їх чумаки-машиністи.
Мажі їх тепер не риплять,
не тріснуть залізні ярма,
мов батіг тяжкий, у полях
дим сяє через гори, яма

і скоріш і дешевше. Тому
тихо так у лунки долини
і в тонкім степовім диму
глухне шлях у далечі сині.
І людеї нема. Та й кому ж
яке діло до цього степу?
Над містечком і хмарь і глуш
і глибоко-глибоке небо.
Вже з одного боку вода
так розмила—лиш камінь голій,—
в між камнем лежить руда
древня баба на східень чолом.
На страши ти нікому вже.
Хто побачить тебе? А може
хто побачить? Помисли: ех,
для хліва була б ой-як гема!
Постоїть, достане кесет,
задимить і підє, до треба.
І по капле, як синій мед,
Знов на тебе спійняє небо.

ОСТАП ВИШНЯ

Реп'яшки.

І.
ХОДИТИМЕМО Й МИ.

Резіційність піхулає...
Не тільки в нас, а й окріє, по всім світі.
Америка пригнала вже, як залучати па-
ражів до церкви.
Кіно поля служби божої заела... Картини
показує...

Кажуть, що ніби допомагає...
Та ніякщо й бути не може... А чого на-
справді, не піти, коли там яку-небудь «Жін-
ку іграшку» показують?..
З охотою...

Із би й у нас так, пішов би за любки.
Та ще як-би—іконки поцімають, та хор
«Веспіноні» під час сьвану співає—що-дня
ходив-би до церкви... А так... вікози.

II.

Правду таки, писав Крилов про того пу-
стятника, що його вєдєд од мук беріг...
Буває...

От приміром, якийсь поет у «Вечернем Ра-
дио» (Харків) рекламнув ресторан «Осон»...
Прекрасного вірша написав хлоп'ята та
схвєл «образ» не дуже підходящого.
Отакі вірші:

— «Слухай друг мой, что ты весел
И отчего ты поводишь?
— «Потому что в «Осон» ходил я
И там счастно всегда ел.
Пам, брат кушай это прелесть,

Театр, початок вистав і робітництво.

Зараз театральна політика скерована на
орієнтацію театру та членів професійних спі-
лок, на притягнення в театри робітництва.
Робітництво зі свого боку виявляє за останній
час більший потяг до театру, ніж в попередні
роки. Відвідування театрів робітництвом,
очевидно, далі з поліпшенням божету буде
що далі зростати. Однак тут стоїть на цьому
шляху деякі перешкоди. Про них слід оце
повідомити.

Більшість театрів, за винятком робітничих,
містяться в центральних районах, наше ж
робітництво переважно мешкає в околицях.
Вистави як звичайно закінчуються пізно,
біля 12 год., а то й пізніше. Вертається за-
пізно у віддалений район, де немає трамваю,
не зовсім приємно та й стомлює. Розовне ж

для спочинку не залишається часу, бо робіт-
ник має рано вставати й рушатися на працю.

Отже, щоб робітництво могло відвідувати
театри, на мою думку, слід було б вистави по
театрах починати не о 8 чи то й пізніше, як
то тепер робилося, а раніше, хоча б о 7 год.

З технічного боку для театру це значення
не має, для відвідувачів же, для притягнення
робітництва в театри, безперечно відіграло б
позитивну роль.

Справа ця з першого погляду дрібна, але в
побуту вона дуже важлива й тому слід було б
її огорити.

Від редакції: (Друкуючи цього допису, Ре-
дакція порушену справу дає під обговорення
робітничих кореспондентів, а також керівни-
ків театральних колективів.

Начварт біля варті.
Начварт твердим голосом говорить одному
з тих червоноарміїців:

— Чаміти, приймай!

Тенорик двічі стукає вперед і став біля
вартю.

— Три замки і дві печатки...

Потім крок праворуч—і тенорик на його
місці, а вартювий серед червоноарміїців.

— На пра-он! Шагом—арш!

Коли вартювий увійшов до помешкання, де
спочивала зміна, він посидів дві—три хвили-
ни над запарошеним плакатом і раптом скри-
вися. Далі вхопив себе за живіт і почав
стогнати.

— Чого ти?

— В животі ріже.

— А ти пожеж—це начварт...

— Та не пожеж... я ледве вишлюсь...

Оскорившись ще дужче, хворий просить
одвинути його в касарню.

Воєник телефону.

— Черговий по полку?—Товаришу! У ме-
не захворів червоноармієць—вишліть... Що? Га-
разд.

— Ця, та скажи, щоб скоріше приїхали...

Хворий водоче тивити, стоїти і ще дужче
кривить обличчя. Це в помешканні варті.
А порестування поріг, він умиє повісив
твиповку на плече і майнув до правого кутка
двору, де безпомічно тилилася затупаний
автор. Там квартири полкового воєнкома.

Воєнком зирсання не дуже його розуміє...

— У нашому полку?

— Ну-да в нашому! Своїми вухами чув.

Червоноармієць! Не може цього бути! Яту-

да... нічого не розумію. Або ж ти очамів,
убоє а.

Але вартювий перекопує, що ніхто не очамів.

Що все нормально, крім начварту Янту-

хова.

Тоді дзвонить телефон.

— Черговий? Черговий по полку?—Воєн-

ком... Так... Слухайте! Зараз-же полк в ру-

жї! Так-так... В ружї! Фікляйте команди-

рів рот і до мого особистого розпорядження

полк залишається в касарні.

До вартювого:

— Ході!

Обидва поспішали. Ішли прямо до вікна,

що в помешканні варті. Біля цейхауза від-

гукнувся надвірний вартювий.

Воєнком відповів.

Але ось і вінно. Білою латкою на землі

світло. Одишена квартира проточувала зат-

хле повітря. У квартирку чути, як балакають

люди.

— Т-с-с-с! Тихше... Це воєнком вартювому

— і присівши коло вікна, почав прислуха-

тися.

— Байдука квартира випускала з помеш-

кання варті пропалнуті наспірє тютюном і

потом слова:

— І тоді всі витрати на зрив штабу бу-

дуть з лишком покриті... Коли командір пол-

ка відмовиться підписати накази про ви-

стуні...

Воєнком не витримав і у весь рост став

перед вікном. Несподівано начварт, що сидів

біля вікна, відірнувся, але поправившись, ус-

міхнувся і встав. А потім крізь квартиру до-

ложив:

— Розуміємо, товариш воєнком!...

Перед ним лежав зовніт із виписками п'єси

«Червоної шквал»—роль капітана Стрикова.

Вплив фізичних вправ на організм.

I.
ВПЛИВ ВПРАВ НА М'ЯЗИ ТА КІСТКИ.

Досвід повсякденного життя показує нам,
наскільки досвідчений робітник буває ви-
траваний від малодосвідченого. Людина,
що звикає до сидячого життя, особливо від-
чуває вплив вправ при ходінні, або коли
сходить на гору, їде велосипедом то-що.

Моссо робив спробу з гірками, причому
протягом 70 днів діяльність зростала з 25
до 125 відсотків.

Треба, учень Моссо, підіймав вантажі
передпочаєм рівномірно час од часу (кілька
секунд) при належному фіскальному плечі,
і мірав рівень підйому на піднідрі, що кру-
тяться.

Він знайшов, що рукою можна лише ко-
роткий час виконувати максимальну роботу
і що пізніше, щоб зберігти високий рівень
підйому, треба зменшити навантаження, поки
наренті не досягнуто буде змисленої ве-
личини, при якій м'язи годинами можуть
продовжувати роботу тим же темпом.

Ця величина збільшується поміалу впра-
вами. Так, наприклад, робили спробу—коли
початковий вантаж важив 35 кілограмів, а
після 4-х тижнів вправ він збільшився до
40 кілограмів, з другого боку, вантаж, що
його увесь час підіймали, збільшився вагою
з 11 до 29 кіло. Отже, виявлена в кіло-
грамометрах робота зросла майже в 2½
рази.

Ці данні мають велике значення для пра-
вильної постановки треніровок, для так зва-
ного тренажу.

Поруч впливу вправ на м'язи йде і вплив
їх на кістки. На підставі дослідів Вольфа
ми знаємо, що кістки простосуються до
кожної зміни сил тиску і тиснення. Це при-
стоування йде за принципом—досягти за
допомогою якомога меншого кісткового ма-
теріалу все більшої стійкості що до сна-
гати і тиснення.

Вона зміна діяльності проводить після
довгого впливу до зміни зовнішньої і вну-
трішньої архітектоніки кісток. На кістки
нахребтні, що підтримуються в нормаль-
ному стані частими напруженнями м'язів,
вогне одностороннє збільшення цієї діяльності
м'язів випривляє тіло: з другого боку, це
закривлення можна виправити відповідною
односторонньою вправою м'язів, коли це не пз-
стали тверді зміни м'язів.

Гармонійний розвиток усіх м'язів тіла зу-
стрічається дуже рідко. Односторонній же
розвиток не має цілого значення для здо-
ров'я і прекрасний в розумінні естетичному.
Інтенсивна треніровка притягає до м'язів
силу крові і в м'язах зберігається бага-
то поживних матеріалів. Коли ж ці по-
живні соки відходять до будь-якої групи
органів, у данному разі до м'язів, то це по-
рушує певну гармонію. Ми заздалегідь по-
винні знати прирід наслідки цих порушень.
Ось чому вправи м'язів треба будувати на
розумних основах гармонії і їм треба ста-
вити певні межі індивідуального й колек-
тивного розвитку.

ВЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ДИХАЛЬНІ ОРГАНИ.

Щоб дихальні органи правильно функ-
ціонували, потрібний нормальний стан сер-
ця, усього кровоносного апарату, потрібний
і належний склад крові.

Треба навчитися вдихати якомога біль-
ше повітря в легені; отже, треба щоб наші
легені вмщували якомога більше повітря,
тоб-то, мали якомога більшу життєву мі-
сткість. Життєва місткість не така змісти-
мість легенів, що міряється кількістю вди-
ханого повітря в час між найглибшим вди-
ханням і найглибшим видиханням.

В дихальному акті беруть участь, крім
діафрагми, як відомо, ще й інші дихальні
м'язи, від чого грудна клітка піриває.

М'язи підіймають злегка спущені ребра і
повертають їх навколо продовжальної осі
тіла, грудна клітка збільшується і здовж, і
в попере.

Вмістимість легенів можна збільшити усі-
ма природними рухами тіла, що зміняють
глибину і ритм дихання: швидким, ходінням,
біганням, стрибанням й иним.

Коли м'язи функціонують інтенсивно, то
збільшується потреба організму на кисень,
що його і доставляють легені.

При інтенсивних рухах збільшується ця
потреба на кисень і виявляється вона у
прискорених і глибоких видиханнях та вди-
ханнях; таким чином, міняється амплітуда
коливань усього процесу дихання.

Наслідком збільшеного дихання буде знач-
но більше споживання кисню: коли просто
гуляти, то це споживання в 2½ рази біль-
ше від нормального, швидко йти (з бага-
жем) чи сходити на гору—вчетверо більше
проти нормального, також коли бігати або
напружено сходити на гору—споживання
кисню в 6 разів більше, ніж коли організм
непорухливий.

У всіх природних виравах беруть участь,
насамперед, нижні члени тіла, що мають
лучше більш розміром м'язи, вони роблять
відповідно до цього значно більшу роботу і
таким чином збільшують видихання кисню.

Таким чином, вправи нижніх членів тіла,
під впливом збільшення дихання, збільшен-
ня життєвої місткості легенів, треба визна-
ти за найкорисніші.

Дихальні акти, що їх вважають за авто-
матичні, рефлекторні, можна в тій чи иній
мірі підкорити волі і таким чином
свідомому розвитку.

Вправи, що ними хочуть розвинути пра-
вильне дихання, звуть гімнастикою легенів.
Посильна вона добре впливає на серце, со-
суди, черевні й інші органи тіла, а також
збільшує грудну клітку та вмістимість ле-
генів, вона повинна лягти в основу усіх
гімнастичних вправ.

II.

ВЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СЕРЦЕ І ОРГАНИ КРОВООБІГУ.

Від роботи м'язів прямо залежить діяль-
ність серця та кровоносних судів.

Робота м'язів збільшує кровообіг, а та-
кож обіг лімфи через це не буває застоїв
крові в різних частинах тіла, в залежності
від стану його підчас роботи.

Найкраще впливає рух тіла на кровообіг
там, де воротно вена, тоб-то, там, де черевні
органи. Особливо корисні з цього боку впра-
ви м'язів живота, корисно також згинати і
выгинати тіло. Прискореній серцевій, що
буває під впливом роботи м'язів, залежить
частково від зменшення перешкод до обігу
крові, бо останній прямо залежить від пер-
шого, починає ж від впливу, високої крові
на нервові центри.

Між вмістимістю серця та вмістимістю
кровоносних жил, взятих разом, існує певне
співвідношення, що міняється від віку, тем-
ператури і різних нервових причин. Серце
і жили перебувають у прямому співвідпо-
шенні з вагою і ростом тіла.

У дорослої людини зріст (168 санти-
метрів) трохи більше, ніж утворює проти росту
новонародженого (50 см.), те ж саме можна
сказати і про калібр сосудистих труб.

Що до ваги тіла, то виявляється, що у
дорослого вона збільшується майже у 20
разів (64 кг.) порівнюючи з вагою ново-
народженого (3¼ кг.), що можна сказати
і про розміри серця, яке у дорослого у 16—
16 разів більше, ніж у новонародженої ди-
тини.

За молодих років, серце не пропорційно-
но велике, порівнюючи з шириною крое-
носних жил, що є перешкодою для роботи
серця.

Отже, обтяження серця в цей період над-
мірною роботою дуже небезпечне. Най-
кращими виравами для цього віку треба
вважати гімнастику легенів, всі природні
рухи тіла (бігання, стрибання, плавання)
тільки не доводять їх до крайності,—а та-
кож усі гімнастичні вправи з координацією
рухів.

Треба оберегатися від тих вправ, що при-
водять до гіпертрофії та первотомі серця.
Розміри серця при правильно поставлених
виравах можна збільшити логічно збільшен-
ня маси серцевих м'язових волокон. Ро-
бота серця від цього збільшиться, а дужча
робота його також збільшить циркуляцію
крові у великому, як і в малому кругові
кровообігу. Завдяки останньому, кращає
кровообіг у легенях і тим самим можна по-
бутися ядухи, як неминуючого наслідку усіх
великих і швидких рухів.

Гіпертрофія серця далеко не завжди є по-
торальним станом. Вона, з одного боку,
є фізіологічною попередньою умовою, з дру-
гого,—продуктом пильної роботи м'язів.
Ліше там, де вона не йде відповідно потре-
бам, настає недостатність серця, але не че-
рез гіпертрофію, а через те, що остання за-
мала.

Як ознаку такої тимчасової недостатно-
сті, що, правда, не приводить її до яких-
небудь наслідків, Шумбур знаходить у
деяких людей після напруженої треніровки
з важким багажем значне збільшення сер-
цевого притуплення.

Вимоги до кровообігу при як найбільшій
роботі м'язів підчас спортивних змагань, що
перевіщують працездатність навіть у во-
лнкій мірі гіпертрофованого серця, приво-
дять до того, що серце передчасно перерод-
жується, незалежно від гіпертрофії.

Механізм такого переродження зрозумі-
ний. Як тільки робота серця, а разом з тим,
і споживання кисню перевищує певну межу,
тотчасенні артерії не приносять крові в на-
лежній кількості для того, щоб задоволь-
нити цю потребу на кисень. Наслідком
нього є, як і по всіх інших органах, що
функціонують без належного відтоку кисню,
збільшений розпад тисанового білка, в чім
можна на досвіді персоналізиса—на картіні
трайного жирового переродження, як що
держати тварин у дуже розрушеному по-
в'трі.

Згідно з виспексанням, треба цілком по-
годилися з Вольфом, що спортивна гімнасти-
ка сама по собі може тільки оздоровлювати
серце; з другого боку, не можна заперечу-
вати, що перенапруження в спортивних
змаганнях може призвести до хвороби серця.

Д-р В. БЛАХ.

