

«В здоровом теле – здоровый ум»: физическое воспитание и спорт в столичной дворянско-интеллигентской среде России во второй половине XIX – начале XX в.*

В. А. Веретенко

В статье на основе широкого круга источников исследуется эволюция отношения столичной дворянско-интеллигентской среды к физическому воспитанию и спорту на протяжении второй половины XIX – начала XX в. Обращается внимание на роль в этом процессе образовательных структур и общественных организаций, прежде всего детских и молодежных.

Характеризуются особенности понимания термина «спорт», под которым, с одной стороны, имелось в виду занятие тем или иным видом физических упражнений, а с другой – наличие состязательного начала, желание достигнуть в нем наивысших результатов.

Выделяются гендерные особенности отношения к занятиям физкультурой и спортом представителей разных возрастных групп.

Делается вывод о том, что к началу XX в. данное «увлечение» приобрело в столичной дворянско-интеллигентской среде массовый характер, став своего рода социальным маркером, отличавшим представителей образованного общества от бескультурной части населения страны.

Ключевые слова: дворянско-интеллигентская среда, столицы, пореформенная Россия, физическое воспитание, спорт, дети, взрослые, гендерные отличия, спортивные общества.

Для цитирования: Веретенко В.А. «В здоровом теле – здоровый ум»: физическое воспитание и спорт в столичной дворянско-интеллигентской среде России во второй половине XIX – начале XX в. // История повседневности. 2022. № 3. С. 82–102. DOI 10.35231/25422375_2022_3_82

Во второй половине XIX – начале XX в. в дворянско-интеллигентской среде серьезное внимание уделялось правильному «выращиванию» детей и подростков. «Веровалось, что если ребенок правильно ест, по книжке пьет, по теории спит, нормально болеет, растет, из отрока делается юношей и т.д., то с правильным развитием тела будет правильно идти и правильный рост духа» [1]. Понятно, что при таком внимании к физиологической стороне бытия обойти проблему физического воспитания было невозможно. Большинство образованных родителей были хорошо знакомы с работами соответствующих специалистов, предлагавших либо заниматься с детьми по одной из европейских систем – шведской, немецкой, английской или чешской (сокольской), либо обратиться к авторским отечественным методикам. Широкое распространение специализированной литературы, появление особой спортивной прессы, введение физкультуры в программы учебных заведений, наконец, вхождение России в международное спортивное движение в начале XX в. привели к институализации любительского спорта в дворянско-интеллигентской культуре, когда не только интеллигентные юноши, но и девушки, активно занимавшиеся физическими упражнениями, участвовавшие в соревнованиях и являвшиеся членами разнообразных спортивных обществ, стали привычным явлением, особенно в столицах. Вместе с тем полностью реализовать идеи «правильного физического воспитания» в рамках конкретной дворянско-интеллигентской семьи было достаточно сложно, если не невозможно. С одной стороны, это было связано с тем, что в среде самих специалистов существовали многочисленные дискуссии по отдельным вопросам, прежде всего относительно гендерных особенностей, конкретных методик и форм физического воспитания. С другой стороны, многие требования гигиенистов оказывались малоисполнимыми по объективным, прежде всего, материальным причинам.

Вопросы, связанные с развитием физической культуры и спорта (как в России в целом, так и в отдельных ее регионах) во второй половине XIX – начале XX в., вызывают в последние годы устойчивый интерес исследователей. Активно разрабатываются темы по истории формирования физической культуры как образовательной дисциплины в школах различ-

ного уровня [2–5]. Появляется литература, касающаяся общих тенденций развития спорта в стране [6–9] и его различных видов [10; 11]. Анализируются отдельные сюжеты, связанные со спортивной жизнью столицы империи [12–16]. Однако место физкультуры в домашней повседневности, семейные практики физического воспитания представителей тех или иных социальных групп только становятся предметом исследования историков [17].

Целью данной статьи является анализ эволюции отношения к физическому воспитанию и спорту в столичной дворянско-интеллигентской среде России в пореформенный период.

Физическая культура как комплекс специальных упражнений, направленных на общее оздоровление организма, его отдельных органов, но не имеющих практического применения в повседневной жизни, появляется в России в 30-е гг. XIX в., «когда в Петербург был вызван из Швеции Паули с тем, чтобы преподавать в С.-Петербургском батальоне гимнастику и подготовить будущих помощников учителей гимнастики – так называемых монитеров» [18, с. 53]. В середине 1840-х гг. де-Рону открыл в столице, на углу Мещанской и Нового переулка, «гимнастическую залу» – первое врачебно-физкультурное заведение, в котором образованная публика под руководством подготовленных инструкторов должна была выполнять специальные упражнения с целью лечения и профилактики разнообразных заболеваний [19, с. 261; 20, с. 3].

Известный педагог и общественный деятель Я.И. Грот так описывал в 1859 г. столичное гимнастическое заведение, сменившее к тому времени несколько руководителей и локаций: «В здешней гимнастической зале упражнения бывают двоякие: одни для здоровых, другие для больных, так что и посетители ее разделяются на два главных отдела. Третий, дополнительный отдел, составляют дети, с которыми занимается особый помощник. Ежедневно по два раза эта просторная и светлая зала, снабженная всеми возможными гимнастическими снарядами, оживляется движением и говором. При деятельной заботливости и внимательности заведующих ее, никто из посетителей не остается долго без дела: здоровые совершенствуются в силе и ловкости, больные ведут методическую борьбу со своими недугами, дети приобретают бойкость и развязность, бегая,

прыгая и перенимая с веселыми кликами показываемые им движения». Стоимость посещения занятий, по мнению автора, была «весьма умеренной» – 15 р. в месяц для занимавшихся лечебной физкультурой и 10 – для остальных [19, с. 264].

«Умеренность» стоимости, да и сам характер занятий, очевидно отражали привилегированный состав посетителей. Вместе с тем только за период с 1861 по 1863 г. на занятиях, проходивших в данный период по адресу Галерная ул., д. 30, побывало почти 800 чел. разного возраста – 618 мужчин и 160 женщин. Правда, основная масса контингента оказывалась в зале по направлению врачей. Только полсотни здоровых детей (35 мальчиков и 15 девочек) были приведены родителями с профилактической целью. Как с горечью отмечали составители отчета о деятельности заведения, многие «особы» не только считали посещения зала неприличным, но и вообще выступали против гимнастики для женщин, особенно юных, так как от нее «у девочек кости становятся слишком широки, контуры угловаты, руки и ноги велики, цвет лица нехорош» [20, с. 8–12].

Несмотря на это, в конце 1860-х гг. в С.-Петербурге действовало уже четыре гимнастических зала: на углу Невского проспекта и Большой Садовой, в павильоне Инженерного замка, в Адмиралтействе и у Синего моста. Все они использовали рассмотренные выше приемы шведской врачебной гимнастики [21, с. 269].

В конце 50-х гг. XIX в. стали появляться первые отечественные пособия «домашней врачебной гимнастики», предназначенной для лиц обоего пола и разного возраста («от 3 и свыше 60-ти лет»). Для читателя под необходимость занятия физкультурой подводили определенную теоретическую базу, ярко аргументируя положение, что «только в здоровом теле может быть здравый ум» (именно так в те годы переводили латинское выражение – «Mens sana in corpore sano», очевидно, адаптируя его под образованную публику). Особо обращалось внимание на принципиальные различия трех видов гимнастики – педагогической, врачебной и военной, и необходимость учитывать при выполнении упражнений возрастные и половые особенности, род занятий лица и наличие у него тех или иных заболеваний [22, с. 5, 6, 19, 29–30]. Читателю

предлагались готовые комплексы упражнений, занятия по которым рекомендовалось проводить до приема пищи, в легкой и удобной одежде (мужчины в «просторной куртке и полотняном исподнем платье», а женщины в «пantalонах и короткой блузе») и в строго определенном порядке [22, с. 48–49].

Приведем, в качестве примера, комплекс «простых» гимнастических движений (сложные предполагали наличие специальных «снарядов»). Указанное в комплексе количество движений должно было зависеть от возраста и степени подготовленности, а девочкам/женщинам каждого возраста рекомендовалось выполнять половину нормы движений, причем отдельные упражнения им советовали вообще не исполнять:

1. Кружение головой – 10, 20, 30 раз.
2. Поворачивание головы в каждую сторону – 6, 8, 10 раз.
3. Поднимание плеч – 30, 40, 50 раз.
4. Кружение руками – 8, 12, 20 раз.
5. Поднимание рук в сторону – 10, 20, 30 раз.
6. Локти назад – 8, 12, 16 раз.
7. Складывание рук назад – 8, 12, 16 раз.
8. Неравностороннее глубокое дыхание – 6, 8, 10 раз.
9. Толкание руками в каждую сторону – 10, 20, 30 раз.
10. Складывание и распростираие рук – 8, 12, 16 раз.
11. Повертывание руками – 30, 40, 50 раз.
12. Движение рук для изображения цифры 8 – 20, 30, 40 раз.
13. Сгибание и разгибание пальцев – 12, 16, 20 раз.
14. Потирание руками – 40, 60, 80 раз.
15. Наклонение туловища – 10, 20, 30 раз в каждую сторону.
16. Поворачивание туловища – 10, 20, 30 раз.
17. Кружение туловища – 8, 16, 30 раз.
18. Поднимание туловища – 4, 8, 12 раз.
19. Кружение ногами – 4, 6, 8 раз каждой ногой.
20. Поднятие ноги – 6, 10, 16 раз каждой ногой (женщины это движение не исполняют).
21. Сдвигание ног – 4, 6, 8 раз.
22. Сгибание и разгибание колен – 10, 12, 16 раз.
23. Сгибание и вытягивание носков – 20, 30, 40 раз.
24. Приседание – 8, 16, 24 раз [22, с. 58–92].

Вместе с тем выходявшие в 60-е гг. XIX в. руководства, ориентированные исключительно на женщин, продолжали отказывать дамам в необходимости заниматься специализированными физическими упражнениями, предлагая ограничиться «естественными движениями», список которых включал следующие: «Движения самые лучшие и полезные для женщин суть прыжки и беганье потому, что укрепляют грудь и все мускулы, игра в воланы и бильярд, танцы, соединяющие вместе с пользою движения и наслаждение музыкою; на балах развивается изящество манер и блеск женского ума; женщины здесь царицы, которым удивляются.

Прогулка на чистом воздухе совершенно необходима для женщин, которые ведут в больших городах, сидячую жизнь. Купанье и плаванье должны войти в состав женского воспитания, потому что они укрепляют силы, приучают тело к холоду, исправляют аппетит, уничтожают боли, неправильные месячные очищения, болезни желудка и улучшают сухую и бледную кожу. Морские путешествия, доставляя развлечение, полезны против истерики, меланхолии, помешательства ума и др.; самая морская болезнь часто приносит пользу. Верховая езда, доставляя движение, полезна для здоровья» [23, с. 42–43].

По мере расширения деятельности гимнастических залов и распространения военной гимнастики в мужских учебных заведениях, мысли о важности выполнения определенных физических упражнений для оздоровления детей находили определенный отклик у части отечественных педагогов и интеллигентных родителей, особенно столичных. В результате методики физического воспитания переходили из специальных руководств в более общие педагогические пособия. Так, в книге для гувернеров и гувернанток, опубликованной в 1870 г., предлагалось не ограничиваться только «простыми упражнениями», а отвести для занятий с ребенком гимнастикой отдельную комнату, оснатив ее специальными «снарядами»: «несколько мачт, чтобы лазить по ним, деревянную и веревочную лестницы, разного рода канаты, ...разного рода шести». При подборе упражнений составители ориентировались прежде всего на мальчиков, но не отрицалась и польза специальных физических упражнений для девочек: «само со-

бой только в такой мере, чтобы соответствовала их организму и силам» [24, с. 58–59].

К середине 70-х гг. XIX в. пользу правильно поставленных физических упражнений для девочек признали и чиновники от педагогики. С 1876 г. занятия гимнастикой были включены в программу женских гимназий ведомства императрицы Марии. Правда, особо подчеркивалось, что для физического воспитания, в рамках реализации «задачи педагогической гимнастики», применения «упражнений на искусственных снарядах (горизонтальных шестах, параллельных брусьях, кольцах, трапеции, гирях, железных палках и проч.) становятся не только лишними, но и решительно противоречат этой задаче» [25, с. 2]. Тем более, предлагалось учитывать, что «хотя гимнастика для обоих полов имеет одни и те же научные данные, но гимнастика для девиц должна иметь специальный оттенок, соответственный их нежной природе, общественным условиям и будущему назначению» [25, с. 6].

Исходя из этих посылов, программа предполагала упражнения на перестроения («Постройка сложных рядов парных, четверных и т. д., образование колонн, шаги мерные, ускоренные с прихлопом, с нагибанием и отклонением туловища, с опусканием и приподыманием рук, хождение на пальцах ног, бег мерный, ускоренный, цепью, бег скрестив руки на спине, различные повороты в половину и полный»); на развитие органов дыхания; «движения с взаимным противодействием» («выполняются при помощи другого лица; в то время, когда одно лицо приводит в движение известную группу мышц, другое лицо противодействует этому движению и на оборот»). Наконец, допускались «полезные, ручные орудия и снаряды для воспитательной женской гимнастики: короткие и длинные палки; неподвижные вертикальные шесты; горизонтальные и наклонные лестницы; наклонные площадки для прыганья в глубину; горизонтальные мачты для упражнений в равновесии». Все «прочие снаряды совершенно исключались» [25, с. 4–8].

Однако данная программа в большинстве своем оставалась чистой декларацией даже для столичных учебных заведений. С одной стороны, это было связано с тем, что по тогдашним представлениям ручной труд (рукоделие) также считался

формой физического воспитания. Учитывая это факт, в гимназиях ведомства императрицы Марии во всех классах было отведено на гимнастику и рукоделие по два часа в неделю, причем не было точного разграничения числа часов между этими двумя предметами [18, с. 52]. С другой стороны, в школах отсутствовали спортивные залы и возникали серьезные трудности с поиском преподавателей. В результате обычной оказывалась ситуация, сложившаяся в С.-Петербургской Александровской женской гимназии. Здесь, по новой, принятой в 1879 г. учебной таблицы предмет «рукоделия» упразднился, а его часы передавались для занятий физическими упражнениями. Но реализовалось данная инициатива достаточно интересно – в связи с отсутствием необходимых помещений, «временно» эти часы были переданы в младших классах на занятия новыми языками, а в старших – стенографией. И только в 1882 г. так и не построившее спортивный зал начальство гимназии вернуло в младшие классы преподавание рукоделия, продолжая занимать старших в эти часы другими предметами [26, с. 19; 43–44; 27].

Открытие специальных гимнастических залов требовало серьезных финансовых затрат, более дешевым способом приобщения образованной публики к физической культуре являлась подготовка специалистов или даже просто обучение заинтересованных лиц, прежде всего родителей и педагогов наиболее простым методическим приемам гимнастики. В 1877 г. по итогам поездки П.Ф. Лесгафта по европейским странам с целью изучения опыта «преподавания гимнастики и подготовки специалистов в сфере физического воспитания знаменитых деятелей того времени» в С.-Петербурге были открыты Курсы преподавателей телесного обучения [28, с. 131; 16, с. 177]. А в 1883 г. по инициативе Педагогического музея в столице появилось и общество содействия по приобщению детей к физическому воспитанию: гимнастике, фехтованию и играм. Музей предоставлял помещение для проведения «образцовых занятий физическими упражнениями» [29, с. 122].

Воспоминания детей, росших в столичных привилегированных семьях в 70 – начале 80-х гг. XIX в., свидетельствуют о совершенно различных подходах к физическому воспитанию своих чад. Причем, мы находим как вполне «позитивное»

отношение к физической активности в семьях девочек, так и крайне «закутывание» и «бережение» мальчиков.

Так, О.В. Синакевич (в девичестве Яфа), родившаяся в 1876 г. вспоминая события своего раннего детства, проведенного в Царском Селе, писала о тщательном исполнении ее матерью всех советов дворцового доктора К.М. Данчича, направленных на физическое воспитание девочки, вплоть до того, что «мама, в случае промоченных мною ног, не спешила сразу менять мне обувь, а заставляла бегать до тех пор, пока она сама не высохнет на согревших ногах» [30, л. 47 об.]. Неудивительно, что, став подростком и поступив в «передовую» гимназию М.Н. Стоюниной, Оля прекрасно справлялась с программой учебного заведения, важной частью которой было физическое воспитание. Ежедневные 45-минутные занятия гимнастикой проводились в гимназии по системе П.Ф. Лесгафта, при этом первоначально он сам ими руководил, а затем уроки вели его ученицы, «лесгафтички», работу которых он постоянно контролировал [31, л. 15]. А в 20 лет Ольга Яфа стала одной из первых столичных велосипедисток, получив вначале право ездить по Царскому Селу и Императорским паркам, а затем и по С.-Петербургу. Характерно, что подарившая девушке велосипед мама не ограничивала ее одиночные поездки по «отдаленным, глухим аллеям парка» [32, л. 14–15; 24 об.].

Совершенно по-другому пришел к своим спортивным достижениям будущий известный атлет-любитель В.Н. Адамчевский, родившийся в Петербурге в 1869 г. Опасавшиеся за жизнь крайне слабого мальчика, родители категорически отвергали все, что имело какое-либо отношение к физическому воспитанию и закаливанию. Вспоминая детство до 9–10 лет, автор описывал следующую картину: «больной, лежу в кровати, шторы спущены, – полумрак – в комнате жарко, день и ночь стоит большой кипящий самовар для увлажнения воздуха». Оценивая свое дальнейшее преобразование, никак не связанное ни с деятельностью родителей, ни с позицией воспитателей, Владимир объяснял его тем, что «многолетнее вылеживание пробудило во мне особую любовь к движению, интерес к физическому развитию, желание самому сделаться здоровым, сильным». Будущий знаменитый спортсмен вспоминал, как «тайком от зоркого глаза матери» он «раскутывал всякие

платочки, шарфики, башлыки, понемногу привыкал к холоду и, наконец, сделался совершенно нечувствителен к простуде». Следующим этапом стало, опять-таки скрытное, занятие с гирьками и пробежки. Наконец, только в 15 лет, когда надзор за ним стал ослабевать, подросток смог больше времени уделять физкультурным занятиям. Но упражнялся он без руководителя, так как имевшиеся в С.-Петербурге гимнастические общества – «Адмиралтейское» или «Пальма», – где «чинно делали общие вольные упражнения под команду ..., чинно прыгали через веревочку, после прыжка приседали и обязательно взяв руки на бедра, калачиками, затем бодро выпрямлялись», не привлекали юношу. Только произошедшая в 1887 г. в Зоологическом саду, где тогда проходили выступления спортсменов, встреча с «отцом русской атлетики», доктором В.Ф. Краевским изменила судьбу молодого человека, приступившего к целенаправленным тренировкам под руководством специалиста [33].

В целом к концу XIX в. столичное образованное общество окончательно признало пользу и даже необходимость физической культуры для лиц обоего пола и всех возрастов, а особенно детей. Современники так характеризовали произошедшую с ними эволюцию, которая наиболее ярко проявилась в отношении к «приличным» занятиям для девушек: «Лет пятьдесят тому назад, девушка, катающаяся на коньках, была бы признана экзальтированной; несколько лет тому назад велосипедистки обращали на себя всеобщее внимание и считались "эмансипированными". В настоящее время эти упражнения никем более не считаются несвойственными женскому полу» [34, с. 86].

В этот же период на фоне роста значимости телесного здоровья и привычности физкультуры в ее различных формах в лексикон представителей образованного российского общества вошло слово «спорт», употреблявшееся в двух, очень часто противоположных друг другу значениях. Прежде всего под «спортом», вместе с добавлением некоего уточняющего прилагательного, понимался «особый род физических упражнений», имевший фиксированные правила, требовавший использования определенных «снарядов» и даже наличия специальной формы (напр. костюм для гимнастики, плавания, «зимний

спортивный костюм» и т. д.). Так, в специальном издании «Спорт во все времена года», вышедшем в 1895 г. и предлагавшем образованной публике возможность самостоятельно освоить требования и правила нескольких десятков видов физических упражнений, спорт делился на «домашний» (бильярд и кегельбан), летний (велосипедный, верховая езда, гребля, плавание, «английские подвижные игры») и зимний (конькобежный, лыжный и санный) [35].

Занятие тем или иным видом спорта в соответствии с временем года, лучше всего на свежем воздухе и в окружении таких же «спортсменов», оценивалось не только как способ поддержания телесного здоровья, но и как средство, способствующее духовному росту, ограждению человека, особенно молодого, от различных «соблазнов». Недаром особая «нравственность» конкретного спортивного занятия часто подчеркивалась его сторонниками, ведь это должно было усилить конкурентные позиции именно этого вида спорта. Например, рисуя преимущества велосипеда для поддержания здорового и красивого тела, журнал «Косметика» посчитал необходимым обратить внимание на еще один немаловажный факт: «езда на велосипеде может быть признана вполне "нравственным" удовольствием в том смысле, что в ней могут участвовать одновременно все члены семьи» [36, с. 132].

1890-е гг. стали временем массового открытия в столице империи различного рода обществ и клубов, «в которых забота "о теле" сочеталась с практикой культурного досуга, совершенствованием образования и различными формами интеллектуального общения» (например: «Общество содействия физического развития учащейся молодежи», «Общество для оказания молодым людям содействия в достижении нравственного, умственного и физического совершенствования», «Общество духовного и физического совершенствования») [16, с. 176].

Одной из наиболее известных, но вместе с тем вполне типичных по своим целям и социальному составу, организаций стало приобретшее всероссийский размах спортивно-просветительское общество «Маяк». Начало его деятельности было положено в марте 1900 г., когда состоялось утверждение временных правил «Комитета для оказания содействия молодым

людям в достижении нравственного, умственного и физического развития в С.-Петербурге». Окончательно структура поменявшего название «Общества содействия нравственному, умственному и физическому развитию молодых людей» (сокращенное наименование – «Маяк») была закреплена уставом, утвержденным 10 ноября 1905 г. [37, с. 5].

Целью организации являлось «путем воздействия на все стороны человеческой природы – на умственную, нравственную и физическую, благотворно влиять на молодежь разных классов ... и способствовать сформированию из них действительных христиан». Для достижения этой цели под эгидой общества проводились культурные и образовательные мероприятия, читались лекции, открывались курсы профессиональной подготовки и гимнастические залы. В целом состав посетителей постоянно демократизировался. И если в начале лица со средним образованием составляли 22 %, то в 1910 г. – только 9 % [37, с. 7, 11]. Однако «гимнастическое отделение» «Маяка» во многом сохраняло свой привилегированный характер, привлекая прежде всего студенческую молодежь. С одной стороны, это было связано со стоимостью занятий, которая на 1913 г. составляла 3 рубля за 4 месяца при двух полуторачасовых занятиях в неделю. А с другой стороны, дворянско-интеллигентская молодежь, в отличие, например, от вчерашних крестьян, мало нуждалась в повышении образовательного уровня, но с удовольствием пользовалась отлично оснащенными залами с полным комплексом «гимнастических аппаратов», электрическим освещением, паровым отоплением и горячим душем [38].

Особый «аристократический» налет имели спортивные общества, ориентированные на занятия физическими упражнениями, предполагавшими значительные финансовые затраты. К подобным организациям относилось, например, созданное в 1893 г. С.-Петербургское общество велосипедной езды, председателем которого стал вел. кн. Сергей Михайлович. Среди учредителей значились также князь Н.Н. Гагарин, князь Г.А. Бобринский, граф А.Д. Шереметьев [11, с. 53].

Именно дворяне составляли в середине 1890-х гг. костяк велосипедистов и в Москве, где среди 1250 чел. получивших

номерной знак, дававший право на езду по городу, представителей первенствующего сословия оказалось 440 [39, с. 635].

Конечно, по мере того, как стоимость велосипеда сокращалась с 300–400 р. в конце 80-х гг. XX в. до 180 р. в конце 90-х, причем появилась возможность купить его в кредит [10, с. 66], круг владельцев значительно расширился, но также в основном за счет интеллигенции. А к началу нового столетия обладание этим «снарядом» стало мечтой образованной молодежи. Эмоции, связанные с его приобретением, ярко описал один из героев рассказа «Велосипедист»: «Наконец-то я могу осуществить свою мечту и стать велосипедистом. Я получил 200 рублей, и на них приобрету себе велосипед, не жизнь будет, а турне велосипедное. Воображаю, как мне будут завидовать мои товарищи» [40, с. 140].

Отдельную группу обществ составляли школьные и студенческие объединения, часть из которых оформлялись официально, с принятием устава, установлением членских взносов и даже ограничением допуска к занятиям исключительно учащимися соответствующего учебного заведения. Подобный «женский спортивный клуб» действовал, например, при Московских высших женских курсах. В других же просто открывались кружки по тому или иному виду спорта, куда при желании могли ходить и обучавшиеся в других местах. Так, например, в Межевом институте действовала секция по фехтованию, причем, занятия в связи с отсутствием специального помещения велись в столовой [41, с. 19].

Таким образом, на рубеже XIX–XX вв. занятие физическими упражнениями, увлечение каким-либо видом спорта, вошли в число обязательных интересов представителей столичной дворянско-интеллигентской среды. Недаром В.Н. Горбачев, работавший в одном из архивов МИД и хорошо знавший жизнь столичного «высшего общества», так описывал его интересы: «Люди интеллигентные, люди богатые живут "мирской" жизнью: у них вечные театры, концерты, клубы, балы, карты, спорт всех видов ...» [42, с. 3]

В конце XIX в. параллельно с активным развитием разных видов спорта формируется интерес к «спорту» в другом значении этого слова, при котором речь шла о принципиальном отличии от физической культуры по отношению к целям,

которые ставили перед собой занимавшиеся: если люди выполняли телесные упражнения «не "для здоровья", но с намерением и желанием достигнуть в них возможно высокой степени совершенства», то "телесные упражнения" превращались "в спорт"» [34, с. 93].

Сложность сочетания различных толкований этой дефиниции привела к тому, что появились предложения называть спортсменами только тех, кто участвует в спортивных состязаниях, а прочих наименовать как-то еще, например «работниками». Но все же большинство сторонников физической культуры предлагало сохранить привычное наименование, тем более, что многие из них не считали состязательный спорт благотворным для человека. «Неужели для "спортсменов" состязания – конечная цель, к которой они стремятся, хотя бы и в ущерб своему здоровью? – вопрошали авторы «Русского спорта». – Ведь это слишком наивная и ничтожная цель! Только для мало развитого (умственно) юноши состязания являются конечною целью спортивных упражнений. Всякий же благоразумный спортсмен, если его спросить, зачем он занимается спортом, скажет: „для меня это развлечете и притом полезное для здоровья"» [43, с. 6].

Характерно, что и в вопросе разделения на полезные упражнения «для здоровья» и вредные спортивные соревнования сразу проявился очевидный гендерный акцент. В массе своей, многочисленные апологеты физического воспитания отмечали определенные недостатки мужского спорта, а женский категорически отрицали. Так, женщина-врач М.М. Волкова, специально занимавшаяся выявлением влияния велосипеда на здоровье женщин» и проведшая в середине 1890-х гг. опрос и исследование 60 образованных женщин в возрасте от 13 до «40 с лишнем лет», увлекавшихся велосипедными прогулками, сделала вывод о «чрезвычайно благотворном» влиянии этих занятий на организм и даже о том, что «велосипед ... как будто нарочно создан для женщин». Однако апологетика таких прогулок не помешала ей, с одной стороны, высказаться о том, что «девицы с 13–16 лет, должны пользоваться этим удовольствием с величайшею осторожностью», а с другой – выступить категорической противницей велосипедного спорта: «Я положительно отрицаю и считаю прямо вредным

увлечение велосипедным спортом. Поэтому участие в гонках на велодроме, утомительные далекие поездки и т.п. еще более вредные и фатальные для лиц женского пола, чем для мужчин, должны быть положительно изгнаны из употребления. По-моему, никакой славы и никакого удовольствия не может быть в том, что такая-то девушка или женщина взяла приз на велодроме, в ущерб своему здоровью. Велосипедный спорт должен быть только очень приятным и весьма полезным физическим развлечением. Увлечение-же им и вредно, и даже некрасиво» [44, с. 35, 36, 48, 95].

Похожие мысли высказывали и мужчины: «Известно, что женщина должна заниматься спортом и культурой своего тела, но, как это прекрасно высказал доктор К.-Е. Паже, "пусть она в культуре тела воспримет только то, что возможно и выгодно для жизни"... Часто, и к несчастью целью мужчины является рекорд, между тем средства, которые он употребляет, чтобы достигнуть этой цели, старят его красоту; у нас на глазах тысячи примеров этого. Но то, что для мужчины составляет только относительный ущерб, для женщины очень важно.... женщина должна заниматься спортом и тренировкой, но она должна выбирать не все виды спорта и совсем не должна пытаться не только превзойти своего партнёра мужского пола, но даже и сравняться с ним... Итак, женщины, занимайтесь спортом, но умоляем вас, оставайтесь женщинами!» [45, с. 19].

Однако подобные утверждения далеко не всегда находили понимание. Практически одновременно с лекциями М.М. Волковой в Москве проходили «соревнования по велосипедной езде» в которых приняли участие 52 «московские дамы» [46]. В последующие годы набиравшие популярность специализированные издания «Велосипед», «Русский спорт», «Спорт», «Спортивный листок» и т. д. постоянно публиковали результаты спортивных состязаний. Конечно, мужской соревновательный спорт развивался значительно быстрее женского, но и среди интеллигентных столичных жительниц были те, кто стремились достигнуть высоких результатов, причем подчас в смешанных соревнованиях. Так, например, в финал теннисного турнира, проводимого в 1911 г. С.-Петербургским кружком любителей спорта, вышла Л. Бовэ, одержав победы над несколькими соперниками-мужчинами [47].

Таким образом, за несколько десятилетий физическое воспитание и спорт вошли в жизнь столичного образованного общества. Был проделан путь от нескольких десятков человек, занимавшихся преимущественно «лечебной гимнастикой», к массовому «интеллигентскому» движению. Значительную роль в этом сыграли изменения в образовании и деятельность общественных структур. Заложенная в детстве привычка к систематическому выполнению «телесных упражнений» стимулировала юношей и девушек к продолжению занятий и после окончания школы. Наличие же широкой сети спортивных обществ, предоставлявших своим членам необходимые условия, распространение и определенное удешевление спортивных товаров, вместе с ростом престижности их владения, делали занятия спортом своего рода социальным маркером. Образованный, интеллигентный человек, столичный житель должен был заниматься спортом с тем, чтобы еще раз подчеркнуть свое отличие от малообразованной публики, не имевшей ни сил, ни желания, ни времени, ни, наконец, денег на это «увлечение для здоровья».

Список литературы

1. Амфитеатов Ал. Наши дети // Семья. Еженедельный иллюстрированный журнал. – 1892. – 6 декабря. № 4. – С. 2.
2. Белоков Д.А. Физическое воспитание в российской школе в конце XIX – начале XX в. // Вестник архивиста. – 2015. – № 3. – С. 138–153.
3. Веремко В.А. Физическое воспитание в дворянско-интеллигентской среде России второй половины XIX – начала XX в.: гендерный аспект // Сила слабых: гендерные аспекты взаимопомощи и лидерства в прошлом и настоящем: материалы Десятой международной научной конференции РАИЖИ и ИРЭ РАН, 7–10 сентября 2017 г., Архангельск: в 3 т. / отв. ред. Н.Л. Пушкарева, Т.И. Трошина. – М.: ИЭР РАН, 2017. – Т. 3. – С. 208–212.
4. Воробьев Н.А. Физическое воспитание в военно-учебных заведениях России на рубеже XIX–XX вв. // Военно-исторический журнал. – 2020. – № 1. – С. 57–62.
5. Пономарева В.В. Физическое воспитание в закрытых женских институтах Ведомства учреждений императрицы Марии // Вестник Московского университета. Сер. 23: Антропология. – 2015. – № 1. – С. 86–93.
6. Волощенко Г.Г., Слепцова Т.В. Спорт в культурной жизни России на рубеже XIX–XX веков // Культура и искусство. – 2017. – № 8. – С. 13–22. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=23928. DOI: 10.7256/2454-0625.2017.8.23928.
7. Дурыбичев А.М. Женщины и спорт в Российской империи на рубеже XIX–XX вв. // Вестник спортивной истории. – 2020. – № 4. – С. 81–86.
8. Ефимов Д.Г. Становление и развитие физической культуры и спорта в государственных учреждениях России (1861–1917 гг.): автореф. дис. ... канд. ист. наук. – СПб., 2000. 32 с.
9. Петракова Е.В. Основные тенденции развития спорта в России в конце XIX века: дис. ... канд. пед. наук. – М., 1999. 23 с.

10. Белоюков Д.А. Из истории развития велосипедного спорта в России (конец XIX – начало XX в.) // Новый исторический вестник. – 2011. – № 2. – С. 64–71.
11. Мятнев А.А. Велосипед в дореволюционной России. – М.: Русский Антиквариат, 2008. 296 с.
12. Солдатова М.А. Развитие общественных спортивных организаций Санкт-Петербурга и их роль в становлении физической культуры и спорта России (конец XIX века – 1917 год): дис. ... канд. ист. наук. – СПб., 2004. 198 с.
13. Холкин В. История спорта Санкт-Петербурга – Петрограда – Ленинграда в знаках и жетонах: плавание // Петербургский коллекционер. – 2015. – № 3. – С. 69–73.
14. Холкин В. История спорта Санкт-Петербурга – Петрограда – Ленинграда (конькобежный спорт) // Петербургский коллекционер. – 2014. – № 6 (86). – С. 62–66.
15. Глезеров С. Модные увлечения блистательного Петербурга. Кумиры. Рекорды. Курьезы. – М.: Центрполиграф, 2022. 622 с.
16. Медицина – культура – милосердие (в фотографиях и документах конца XIX – начала XX в.) / Книга – альбом. – СПб.: Лики России, 2002. 240 с.
17. Веремко В.А., Жукова А.Е. Воспитательные практики в дворянско-интеллигентских семьях России второй половины XIX – начала XX в. СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2020. 232 с.
18. Игнатъев В.Е. Физическое воспитание: Гимнастика, спорт, подвижные игры. – М.: Польза, 1912. 207 с.
19. Грот Я.К. Гимнастика в Петербурге // Деятельность литературная, педагогическая и общественная (статьи, путевые впечатления, заметки, стихи и детское чтение). (1837–1889). – Т. 5. – СПб.: Тип. Мин-ва путей сообщения, 1903. – С. 260–265.
20. Бенезе Г. Отчет о занятиях гимнастического заведения для больных и здоровых в С.-Петербурге, с кратким изложением влияния и пользы гимнастики вообще. – СПб.: тип. и лит. Паульсона, 1864. 18 с.
21. Грот Я.М. По поводу учреждения гимнастического общества в Санкт-Петербурге // Деятельность литературная, педагогическая и общественная (статьи, путевые впечатления, заметки, стихи и детское чтение). (1837–1889). – Т. 5. – СПб.: Тип. М-ва путей сообщения, 1903. – С. 265–270.
22. Домашняя врачебная гимнастика, для обоого пола и всех возрастов, начиная от 3-х и свыше 60-ти. Составлена по методам Шребера и Клосса. С присовокуплением правил: борьбы, плавания, катания по льду и гимнастических игр. – М.: Тип. Т. Волкова и Ко, 1858. 191 с.
23. Макель. Гигиенические этюды о здоровье, красоте и счастья женщины. – М.: Тип. Т. Волкова и Ко, 1860. 105 с.
24. Лесгилье А. Руководство для гувернеров и гувернанток. – СПб.: Тип. Неклюдова, 1870. 309 с.
25. Дьяковский В.Ф. Общие основания к программе гимнастики для женских учебных заведений Императрицы Марии. – СПб.: Тип. Арнольда, 1876. 13 с.
26. Пятидесятилетие С.-Петербургской Александровской женской гимназии: Хроника гимназич. жизни и деятельности. – СПб.: М-во путей сооб., 1910. 75 с.
27. Веремко В.А. Подготовка дворянок к хозяйственной деятельности в семье в России второй половины XIX – начала XX вв. // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2014. – № 4. – С. 62–75.
28. Аксёнова А.В. Идеи социального развития младших школьников в процессе физического воспитания в теории и практике П.Ф. Лесафта и В.С. Пирусского // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2013. – № 375. – С. 130–134.
29. Воронцова В.Г. Педагогическая валеология и гуманизация образования: историко-педагогические аспекты // История педагогики сегодня / под ред. В.Г. Воронцовой. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета педагогического мастерства, 1998. – С. 120–129.
30. Отдел рукописей Российской национальной библиотеки (ОР РНБ). Ф. 163 – Второвы. Д. 313.
31. ОР РНБ. Ф. 163. Д. 316.
32. ОР РНБ Ф. 163. Д. 322.

33. Адамчевский В.Н. Как я сделался здоровым // Геркулес. – 1914. – № 4. – С. 6–8; № 5. – С. 20–22.

34. Цандер Р. Телесные упражнения и их значение для здоровья / Бесплатное приложение к журналу «Спутник здоровья». 1901. № 2. – СПб.: Тип. тов-ва «Народная польза», 1901. 98 с.

35. Спорт на все времена года / сост. Гр. Ф-т. – СПб.: Тип. Сойкина, 1895. 198 с.

36. Женщина и велосипед // Косметика. Популярно-научный и художественный журнал, посвященный гигиене и эстетике тела, уходу за красотой, рациональной косметике и парфюмерному искусству. – 1909. – № 11. – С. 132–133.

37. Рейтлингер Н.А. Десять лет деятельности «Маяка». – СПб.: Тип. глав. упр. Уделов, 1911. 44 с.

38. Сведения о гимнастическом отделении общества «Маяк». – СПб.: Тип. глав. упр. уделов, 1913. 8 с.

39. Велосипедный спорт. – 1895. – № 34.

40. Колотилов Л.В. На велосипеде: Записки туриста. – СПб.: Изд. авт. Пароваятя-по-лит. М.М. Розеноер, 1898. 184 с.

41. Русский спорт. – 1912. – № 49.

42. Горбачев В.Н. Что такое Варнавинское общество трезвости? – М.: Типография Холмского Свято-Богородицкого Братства, 1916. 16 с.

43. Антонович М., Крестьянсон В. Спорт и гимнастика. По поводу письма А. Роддэ // Русский спорт. – 1912. – № 44. – С. 5–7.

44. Волкова М.М. О влиянии велосипеда на здоровье женщины. Две лекции. – СПб.: Тип. В.С. Балашева и Ко, 1897. 98 с.

45. Ле-Бретон Л.Р. Превзойдет ли когда-либо женщина в спорте мужчин? // Русский спорт. – 1912. – № 33. – С. 18–19.

46. Ка Н. Московские дамы – велосипедистки // Велосипед. – 1895. – № 1. – С. 10.

47. Спортивный листок С.-Петербургского кружка любителей спорта. – 1911. – 9 июля.

"In the healthy body – healthy mind": physical education and sports in the capital noble-intellectual environment of Russia in the second half of the 19th – early 20th centuries

Valentina A. Veremenko

Based on a wide range of sources, the article examines evolution of attitude of the capital's noble-intellectual environment to physical education and sports during the second half of the 19th – early 20th centuries. Attention is drawn to the role of educational structures and public organizations, primarily children's and youth, in this process.

The features of understanding of the term "sport" are characterized. On the one hand, it meant engaging in one or another type of physical exercise, and on the other hand, presence of a competitive beginning, desire to achieve the highest results in it.

Gender features of the attitude towards physical culture and sports among representatives of different age groups are highlighted.

It is concluded that by the beginning of the 20th century this “hobby” acquired mass character among the metropolitan nobility and intelligentsia, becoming a kind of social marker that distinguished representatives of an educated society from the uncultured part of the country's population.

Key words: noble-intellectual environment, capitals, post-reform Russia, physical education, sports, children, adults, gender differences, sports societies.

For citation: Veremenko, V.A. (2022). «V zdorovom tele – zdorovyy um»: fizicheskoe vospitanie i sport v stolichnoj dvoryansko-intelligentskikh srede Rossii vo vtoroj polovine XIX – nachale XX v. [“In the healthy body – healthy mind”: physical education and sports in the capital noble-intellectual environment of Russia in the second half of the 19th – early 20th centuries]. *Istoriya povsednevnosti – History of everyday life*. No. 3. pp. 82–102. DOI 10.35231/25422375_2022_3_82

References

1. Amfiteatrov A.I. *Nashi deti* [Our children] // *Sem'ya. Ezhenedel'nyy illyustrirovannyj zhurnal* [Family. Weekly illustrated magazine]. 1892. 6 dekabrya. № 4. p. 2. (In Russ.)
2. Belyukov D.A. *Fizicheskoe vospitanie v rossijskoj shkole v konce XIX – nachale XX v.* [Physical education in Russian school in the late 19th – early 20th century] // *Vestnik arhivista* [Archivist's Bulletin]. 2015. № 3. pp. 138–153. (In Russ.)
3. Veremenko V.A. *Fizicheskoe vospitanie v dvoryansko-intelligentskoj srede Rossii vtoroj poloviny XIX – nachala XX v.: gendernyj aspekt* [Physical education in the nobility-intellectual environment of Russia in the second half of the 19th – early 20th centuries: gender aspect] // *Sila slabych: gendernye aspekty vzaimopomoshchi i liderstva v proshlom i nastoyashchem* [Strength of the weak: gender aspects of mutual assistance and leadership in the past and present]. Materialy Desyatoy mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii RAIZHI i IRE RAN, 7–10 sentyabrya 2017 g., Arhangel'sk: v 3 t. / otv. red. N.L. Pushkareva, T.I. Troshina. M.: IER RAN, 2017. Vol. 3. pp. 208–212. (In Russ.)
4. Vorob'ev N.A. *Fizicheskoe vospitanie v voenno-uchebnykh zavedeniyah Rossii na rubezhe XIX–XX vv.* [Physical education in military educational institutions of Russia at the turn of the 19th – 20th centuries] // *Voенно-istoricheskij zhurnal* [Military history magazine]. 2020. № 1. pp. 57–62. (In Russ.)
5. Ponomareva V.V. *Fizicheskoe vospitanie v zakrytykh zhenskikh institutah Vedomstva uchrezhdenij imperatricy Marii* [Physical education in closed female institutes of the Department of Institutions of Empress Maria] // *Vestnik Moskovskogo universiteta* [Bulletin of Moscow University]. Ser. 23: Antropologiya. 2015. № 1. pp. 86–93. (In Russ.)
6. Voloshchenko G.G., Slepceva T.V. *Sport v kul'turnoj zhizni Rossii na rubezhe XIX–XX vekov* [Sport in the cultural life of Russia at the turn of the 19th – 20th centuries] // *Kul'tura i iskusstvo* [Culture and Art]. 2017. № 8. pp. 13–22. URL: https://mbpublish.com/library_read_article.php?id=23928. DOI: 10.7256/2454-0625.2017.8.23928.
7. Durybichev A.M. *ZHenshchiny i sport v Rossijskoj imperii na rubezhe XIX–XX vv.* [Women and sport in the Russian Empire at the turn of the 19th – 20th centuries] // *Vestnik sportivnoj istorii* [Bulletin of sports history]. 2020. № 4. pp. 81–86. (In Russ.)
8. Efimov D.G. *Stanovlenie i razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta v gosudarstvennykh uchrezhdeniyah Rossii (1861–1917 gg.)* [Formation and development of physical culture and sports in state institutions of Russia (1861–1917)]: avtoref. dis. ... kand. ist. nauk. SPb., 2000. 32 p. (In Russ.)
9. Petrakova E.V. *Osnovnye tendencii razvitiya sporta v Rossii v konce XIX veka* [The main trends in sports development in Russia at the end of the 19th century]: dis. ... kand. ped. nauk. M., 1999. 23 p. (In Russ.)
10. Belyukov D.A. *Iz istorii razvitiya velosipednogo sporta v Rossii (konec XIX – nachalo XX v.)* [From the history of the development of cycling in Russia (the end of the 19th – early 20th century)] // *Novyj istoricheskij vestnik* [New historical bulletin]. 2011. № 2. pp. 64–71. (In Russ.)
11. Myatiev A.A. *Velosiped v dorevolucionnoj Rossii* [Bicycle in pre-revolutionary Russia]. M.: Russkij Antikvariat, 2008. 296 p. (In Russ.)

12. Soldatova M.A. *Razvitie obshchestvennykh sportivnykh organizatsij Sankt-Peterburga i ih rol' v stanovlenii fizicheskoi kul'tury i sporta Rossii (konec XIX veka – 1917 god)* [Development of public sports organizations in St. Petersburg and their role in the development of physical culture and sports in Russia (the end of the 19th century – 1917)]: dis. ... kand. ist. nauk. SPb., 2004. 198 p. (In Russ.)

13. Holkin V. *Istoriya sporta Sankt-Peterburga – Petrograda – Leningrada v znakah i zhetonah: plavanie* [History of sports of St. Petersburg – Petrograd – Leningrad in signs and tokens: swimming] // *Peterburgskij kollektioner* [Petersburg collector]. 2015. № 3. pp. 69–73. (In Russ.)

14. Holkin V. *Istoriya sporta Sankt-Peterburga – Petrograda – Leningrada (kon'kobezhnyj sport)* [History of sports of St. Petersburg – Petrograd – Leningrad (skating)] // *Peterburgskij kollektioner* [Petersburg collector]. 2014. № 6 (86). pp. 62–66. (In Russ.)

15. Glezerov S. *Modnye uvlecheniya blistatel'nogo Peterburga. Kumiry. Rekordy. Kur' ezy* [Fashionable hobbies of brilliant Petersburg. Idols. Records. Curiosities]. M.: Centrpoligraf, 2022. 622 p. (In Russ.)

16. *Medicina – kul'tura – miloserdie (v fotografii i dokumentah konca XIX – nachala XX vv.) / Kniga – al'bom* [Medicine – culture – mercy (in photographs and documents of the late 19th – early 20th centuries) / Book – album]. SPb.: Liki Rossii, 2002. 240 p. (In Russ.)

17. Veremenko V.A., Zhukova A.E. *Vospitatel'nye praktiki v dvoryansko-intelligentskikh sem'yakh Rossii vtoroi poloviny XIX – nachala XX vv.* [Educational practices in the noble and intellectual families of Russia in the second half of the 19th – early 20th centuries]. SPb.: LGU im. A.S. Pushkina, 2020. 232 p. (In Russ.)

18. Ignat'ev V.E. *Fizicheskoe vospitanie: Gimnastika, sport, podvizhnye igry* [Physical education: Gymnastics, sports, outdoor games]. M.: Pol'za, 1912. 207 p. (In Russ.)

19. Grot YA.K. *Gimnastika v Peterburge* [Gymnastics in St. Petersburg] // *Deyatel'nost' literaturnaya, pedagogicheskaya i obshchestvennaya (stat'i, putevye vpechatleniya, zametki, stihy i detskoe chtenie). (1837–1889)* [Literary, pedagogical and social activities (articles, travel impressions, notes, poems and children's reading). (1837–1889)]. Vol. 5. SPb.: Tip. M-va putej soobshcheniya, 1903. pp. 260–265. (In Russ.)

20. Beneze G. *Otchet o zanyatiyah gimnasticheskogo zavedeniya dlya bol'nykh i zdorovykh v S.-Peterburge, s kratkim izlozheniem vliyaniya i pol'zy gimnastiki voobshche* [Report on the classes of the gymnastic institution for the sick and healthy in St. Petersburg, with a summary of influence and benefits of gymnastics in general]. SPb.: Tip. i lit. Paul'sona, 1864. 18 p. (In Russ.)

21. Grot YA.M. *Po povodu uchrezhdeniya gimnasticheskogo obshchestva v Sankt-Peterburge* [On the establishment of gymnastic society in St. Petersburg] // *Deyatel'nost' literaturnaya, pedagogicheskaya i obshchestvennaya (stat'i, putevye vpechatleniya, zametki, stihy i detskoe chtenie). (1837–1889)* [Literary, pedagogical and social activities (articles, travel impressions, notes, poems and children's reading). (1837–1889)]. Vol. 5. SPb.: Tip. M-va putej soobshcheniya, 1903. pp. 265–270. (In Russ.)

22. *Domashnyaya vrachebnaya gimnastika, dlya oboego pola i vsekh vozrastov, nachinaya ot 3-h i svyazhe 60-ti. Sostavlena po metodam SHrebera i Klossa. S prisovokupleniem pravil: bor'by, plavaniya, kataninya po l'du i gimnasticheskikh igr* [Home medical gymnastics, for both sexes and all ages, from 3 to over 60. Compiled according to the methods of Schreber and Kloss. With the addition of rules: wrestling, swimming, ice skating and gymnastic games]. M.: Tip. T. Volkova i Ko, 1858. 191 p. (In Russ.)

23. Makel'. *Gigienicheskie etyudy o zdorov'e, krasote i schastii zhenshchiny* [Hygienic sketches about health, beauty and happiness of woman]. M.: Tip. T. Volkova i Ko, 1860. 105 p. (In Russ.)

24. Lesgile A. *Rukovodstvo dlya guvernerov i guvernantok* [Guide for tutors and governesses]. SPb.: Tip. Neklyudova, 1870. 309 p. (In Russ.)

25. D'yakovskij V.F. *Obshchie osnovaniya k programme gimnastiki dlya zhenskikh uchebnykh zavedenij Imperatricy Marii* [General grounds for the gymnastics program for women's educational institutions of the Empress Maria]. SPb.: Tip. Arngol'da, 1876. 13 p. (In Russ.)

26. *Pyatidesyatletie S.-Peterburgskoj Aleksandrovskej zhenskoj gimnazii: Hronika gimnazich. zhizni i deyatel'nosti* [The 50th anniversary of the St. Petersburg Alexander Women's Gymnasium: Chronicle of the gymnasium life and activity]. SPb.: M-vo put. soob., 1910. 75 p. (In Russ.)

27. Veremenko V.A. *Podgotovka dvoryanok k hozyajstvennoj deyatel'nosti v sem'e v Rossii vtoroi poloviny XIX – nachala XX vv.* [Preparation of noblewomen for economic activities in family in Russia of the second half of the 19th – early 20th centuries] // *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina* [Bulletin of Pushkin Leningrad State University]. 2014. № 4. pp. 62–75. (In Russ.)

28. Aksyonova A.V. *Idei social'nogo razvitiya mladshih shkol'nikov v processe fizicheskogo vospitaniya v teorii i praktike* P.F. Lesgaf'ta i V.S. Pirusskogo [Ideas of social development of junior schoolchildren in the process of physical education in theory and practice of P.F. Lesgaf't and V.S. Pirussky] // *Vestn. Tom. gos. un-ta* [Bulletin of Tomsk State University]. 2013. № 375. pp. 130–134. (In Russ.)

29. Voroncova V.G. *Pedagogicheskaya valeologiya i gumanizaciya obrazovaniya: istoriko-pedagogicheskie aspekty* [Pedagogical valueology and humanization of education: historical and pedagogical aspects] // *Istoriya pedagogiki segodnya* [History of Pedagogy Today] / pod red. V.G. Voroncovoj. SPb.: Izdatel'stvo Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo universiteta pedagogicheskogo masterstva, 1998. pp. 120–129. (In Russ.)

30. *Otdel rukopisej Rossijskoj nacional'noj biblioteki (OR RNB)* [Department of Manuscripts of Russian National Library (OR RNB)]. F. 163 – Vtorovy. D. 313.

31. OR RNB. F. 163. D. 316.

32. OR RNB. F. 163. D. 322.

33. Adamchevskij V.N. *Kak ya sdela'sya zdorovym* [How I became healthy] // *Gerkules* [Hercules]. 1914. № 4. pp. 6–8; № 5. pp. 20–22. (In Russ.)

34. TSander R. *Telesnye uprazhneniya i ih znachenie dlya zdorov'ya* [Body exercises and their importance for health] / *Besplatnoe prilozhenie k zhurnalu «Sputnik zdorov'ya»* [Free supplement to the journal "Health Companion"]. 1901. № 2. SPb.: Tip. tov-va «Narodnaya pol'za», 1901. 98 p. (In Russ.)

35. *Sport na vse vremena goda* [Sports for all seasons] / sost. Gr. F-t. SPb.: Tip. Sojkina, 1895. 198 p. (In Russ.)

36. *ZHenshchina i velosiped* [Woman and bicycle] // *Kosmetika. Populyarno-nauchnyj i hudozhestvennyj zhurnal, posvyashchennyj gigiene i estetike tela, uhodu za krasotoj, racional'noj kosmetike i parfjumernomu iskusstvu* [Cosmetics. Popular science and art magazine dedicated to hygiene and aesthetics of the body, beauty care, rational cosmetics and perfume art]. 1909. № 11. pp. 132–133. (In Russ.)

37. Rejtlinger N.A. *Desyat' let deyatelnosti «Mayaka»* [Ten years of "Mayak" activity]. SPb.: Tip. glav. upr. Udelov, 1911. 44 p. (In Russ.)

38. *Svedeniya o gimnasticheskom otdelenii obshchestva «Mayak»* [Information about the gymnastic department of the "Mayak" society]. SPb.: Tip. glav. upr. udelov, 1913. 8 p. (In Russ.)

39. *Velosipednyj sport* [Cycling]. 1895. № 34. (In Russ.)

40. Kolotilov L.V. *Na velospede: Zapiski turista* [By bike: Notes of a tourist]. SPb.: izd. avt. Parovayatipo-lit. M.M. Rozenoer, 1898. 184 p. (In Russ.)

41. *Russkij sport* [Russian sport]. 1912. № 49. (In Russ.)

42. Gorbachev V.N. *CHto takoe Varnavinskoe obshchestvo trezvosti?* [What is the Varnavinian Temperance Society?]. M.: Tipografiya Holmskogo Svyato-Bogorodickogo Bratstva, 1916. 16 p. (In Russ.)

43. Antonovich M., Krest'yanson V. *Sport i gimnastika. Po povodu pis'ma A. Rodde* [Sport and gymnastics. On the letter of A. Rodde] // *Russkij sport* [Russian sport]. 1912. № 44. pp. 5–7. (In Russ.)

44. Volkova M.M. *O vliyanii velosipeda na zdorov'e zhenshchiny. Dve lekcii* [On the impact of cycling on women's health. Two lectures]. SPb.: Tip. V.S. Balasheva i Ko, 1897. 98 p. (In Russ.)

45. Le-Breton L.R. *Prevzoidyot li kogda-libo zhenshchina v sporte muzhchin?* [Will women ever surpass men in sports?] // *Russkij sport* [Russian sport]. 1912. № 33. pp. 18–19. (In Russ.)

46. Ka N. *Moskovskie damy – velosipedistki* [Moscow ladies – cyclists] // *Velosiped* [Bicycle]. 1895. № 1. P. 10. (In Russ.)

47. *Sportivnyj listok S.-Peterburgskogo kruzhka lyubitelej sporta* [Sports sheet of the St. Petersburg circle of sports fans]. 1911. 9 iyulya. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 12.07.2022

Одобрена после рецензирования 18.08.2022

Принята к публикации 25.08.2022