

УДК 94(470.23-25)«19»:614.215-053.2/.5

doi 10.17072/2219-3111-2025-3-122-131

EDN: RRUNOL

ASJC 1202

ГРНТИ 03.23.55



Ссылка для цитирования: *Веременко В. А., Степанов С. В.* Совершенствование телесности: врачебная гимнастика, массаж и электротерапия в лечении и оздоровлении подростков в Санкт-Петербурге во второй половине XIX – начале XX века // Вестник Пермского университета. История. 2025. № 3(70). С. 122–131. DOI: 10.17072/2219-3111-2025-3-122-131. EDN: RRUNOL.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕЛЕСНОСТИ: ВРАЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА, МАССАЖ И ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ ПОДРОСТКОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XIX – НАЧАЛЕ ХХ ВЕКА<sup>1</sup>

***B. A. Веременко***

Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, 196605, Пушкин, Петербургское шоссе, 10

v.a.veremenko@yandex.ru

Scopus Author ID: 57192890834

Researcher ID: 287353

SPIN-код: 3458-5707

***C. B. Степанов***

Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, 196605, Пушкин, Петербургское шоссе, 10

kptloorg@yandex.ru

Scopus Author ID: 58020513000

Researcher ID: 756568

SPIN-код: 5895-5534

На основе широкого круга источников, представленных делопроизводственными документами различных организаций, медицинскими пособиями, инструкциями и рекламными очерками, а также публицистическими произведениями, дается характеристика новейших физиотерапевтических методов в лечении и оздоровлении подростков в столице Российской империи во второй половине XIX – начале XX в. В ходе исследования используются ранее неизвестные архивные источники из архивохранилищ – Российского государственного исторического архива и Центрального государственного исторического архива Санкт-Петербурга. В ходе анализа медицинской литературы и материалов делопроизводства лечебных организаций удалось охарактеризовать здоровьесберегающие методы лечения подростков. В Санкт-Петербурге на рубеже XIX – начала XX в. широко были распространены здоровьесберегающие организации, развивавшие передовые практики для подростков – врачебную гимнастику, массаж, электротерапию. Для организации врачебной помощи населению в городе врачами-энтузиастами была организована подготовка кадров для массажа и гимнастики, продвижения электротерапии. Ярким примером может служить школа массажа и гимнастики Е. Н. Залесовой. Врачебные методы лечения входили в домашнюю гигиену, приборы для лечения активно продвигались в прессе и поступали в продажу. Водолечебные, массажные учреждения и частные массажисты стали неотъемлемым атрибутом повседневной жизни взрослых и детей столичного города. Обращается внимание на постепенное принятие врачебным сообществом и активное использование, преимущественно в частных медицинских учреждениях, врачебной гимнастики, массажа и электротерапии в Санкт-Петербурге. Вместе с тем делается вывод о слабом учете возрастных особенностей при применении новейших методов лечения, особенно в домашних условиях.

*Ключевые слова:* Санкт-Петербург, физиатрия, врачебная гимнастика, лечебный массаж, гигиена детства.

## **Введение**

В последние годы в России активно используются методологические достижения науки в изучении социальной телесности. Телесность как фактор осязания индивидуума становится краеугольным камнем для антропологии, повседневности, истории физической культуры и истории медицины. Телесность человека представляет собой визуальность бытия, является универсальной человеческой ценностью, осознание этого формируется уже в детском возрасте.

Изучение социальной телесности для различных социальных групп является частью истории медицины и косметологии, когда ее поддержание в здоровом состоянии становится жизненной стратегией для человека. В изучении социальной природы человека дихотомия индивидуальности и массовости в применении для оздоровления детей и подростков новейших методов лечения в эпоху модерна стала конгруэнтной задачей родителей, медиков и физиологов.

Рассмотрение проблем телесности и соотношения физической оболочки и души началось со времен Античности в трудах Аристотеля и Платона. В науке XX в. основоположники феноменологической философии Э. Гуссерль, М. Мерло-Понти подчеркивали, что человеческий субъект обладает первостепенной важностью, понимание этого привело к изучению тела [Демченко, Гончаров, 2012, с. 13–15]. Тело человека в социокультурном контексте рассматривали такие русские исследователи, как Б. В. Марков, В. А. Подорога, И. С. Кон, И. М. Быховской, Л. В. Жаров [Марков, 1997; Подорога, 1995; Кон, 2006; Быховская, 2000; Жаров, 2003].

Прогресс человечества связан с формированием особых дисциплинированных тел, на физическую подготовку которых любое общество затрачивало значительные усилия. В различные исторические периоды формировалось собственное отношение к тем или иным телесным практикам и к телу человека в целом.

Крайне высокий уровень детской смертности в Российской империи, в разы превосходивший в пореформенной России показатели других европейских стран, вынуждал современников изыскивать все доступные средства для сохранения жизни и поддержания здоровья подрастающего поколения (Никитенко, 1901, с. 10; Гундобин, 1906, с. 6). Наибольшее внимание гигиенисты уделяли качеству детского питания, особенно сильно сказывавшемуся на выживаемости младенцев и детей раннего возраста [Веременко, Сутула, 2023, с. 496–500]. Для перешагнувших же 5–6-летний рубеж городских и прежде всего столичных ребят, наряду с инфекционными заболеваниями, серьезную угрозу представляли болезни опорно-двигательной и нервной систем. На их лечение и профилактику, а также в целом на достижение «выносливости в трудах, высокой степени телесного здоровья» и «известной нравственной силы» подростков было нацелено новое – «физиатрическое» – направление медицины, предполагавшее использование в «естественном врачевании» не только традиционных элементов – воды, воздуха, солнца, продуктов питания, но и передовых достижений науки, прежде всего электрического тока, а также разработанных специалистами комплексов правильно организованных движений тела – как активных (врачебная гимнастика), так и пассивных (массаж) (Каминский, 1906, с. 5–6).

Центром, где наиболее активно происходили научное освоение, применение и подготовка кадров в области разработки теории социальной телесности и передовых практик по физическому развитию и применению новейших достижений техники для лечения тела, стала столица империи – Санкт-Петербург.

Тема детской гигиены, а также вопросы развития физической культуры и здоровьесбережения в пореформенной России вызывают в последние годы устойчивый интерес исследователей. Телесность и тело рассматриваются в призме становления и развития физической культуры и спорта как образовательной дисциплины в школах различного уровня [Белюков, 2015; Пономарева, 2015; Воробьев, 2020; Бурлуцкая, 2023]. Появляется литература, характеризующая общие тенденции развития детской гигиены в стране, а также ее направления [Веременко, 2022; Синова, 2023]. Выходят публикации, посвященные анализу деятельности врачей и гигиенистов, стоявших у истоков российской педиатрии [Веременко, Степанов, 2023; Вилинская, 2023; Жу-

кова, 2023]. Вместе с тем историки только приступают к изучению ранней отечественной физиотерапии, посвящая работы преимущественно летним оздоровительным практикам, санаторному лечению, использованию продуктов питания как особым врачебным средствам и лишь касаясь истории массажа и электролечения [Голинская и др., 2006; Зайцев, 2020; Степанов, 2022; Веременко, 2023; Сутула, 2023].

В данной статье речь пойдет о применении «новейших достижений» врачебной гимнастики, массажа и электролечения, физиотерапии в практике лечения и улучшения телесности подростков в столице Российской империи во второй половине XIX – начале XX в.

### **Врачебная гимнастика**

Первое заведение, начавшее применять физические упражнения как медицинское средство, предназначенное для лечения различных заболеваний, преимущественно «органов движения» и нервной системы, появилось в Санкт-Петербурге в середине 40-х гг. XIX в. Организатором его стал шведский офицер де-Рону, использовавший традиционные для своей родины методики (Слетов, 1897, с. 15). Спустя 20 лет в столице действовало уже четыре гимнастических зала: на углу Невского проспекта и Большой Садовой, в павильоне Инженерного замка, в Адмиралтействе и у Синего моста (Гром, 1903б, с. 269). Во всех них использовались приемы шведской врачебной гимнастики; посетители ( пациенты), как правило, приходили по направлению врача, а комплекс упражнений и необходимые для его выполнений «снаряды» подбирались для каждого клиента индивидуально. В заведениях принимали как взрослых, так и детей. Так, например, согласно отчету врачебно-гимнастического частного заведения д-ра Бенезе, из посетивших зал за 1861–1863 гг. около 800 чел. десятую часть составляли дети, приобретавшие на занятиях «бойкость и развязность, бегая, прыгая и перенимая с веселыми кликами показываемые им движения» (Бенезе, 1864, с. 8–12; Гром, 1903а, с. 264). Лечение стоило недешево: месячный абонемент обходился посетителю в 15 руб.

В конце 50-х гг. XIX в. стали появляться первые отечественные пособия по «домашней врачебной гимнастике», предназначеннной для лиц обоего пола и разного возраста («от 3 и выше 60 лет»). Читателю предлагались готовые комплексы упражнений, число движений в которых варьировалось с учетом возрастных и половых особенностей, рода деятельности, а также наличия тех или иных заболеваний (Бенезе, 1864, с. 8–12).

К концу XIX – началу XX в. использование врачебной гимнастики для борьбы с детскими недугами стало вполне обычной практикой для образованных жителей столицы империи. В городе действовало уже более 20 учреждений, где лечебная физкультура выступала в качестве основного (а подчас и единственного) медицинского средства (Календарь Синего креста..., 1904, с. 259–263). В наиболее крупных и дорогостоящих из них для оказания помощи больным использовались специализированные аппараты, самыми известными и популярными из которых были «машины доктора Зандера (Цандера)», требовавшие для размещения специальных помещений и стоившие сотни рублей (Рейблайр, 1894, с. 235–255). В уставных документах врачебных заведений особо отмечалось, что «...принимая во внимание серьезные изменения и важные влияния, производимые механической гимнастикой в организме, пользование машинами Цандера» осуществлялось в лечебницах по настоянию врача (Устав лечебницы..., 1903, с. 4). В результате дорогоизна аппаратуры и необходимость постоянного контроля со стороны высококвалифицированного персонала приводили в тому, что использовалась механическая врачебная гимнастика преимущественно в частных клиниках или санаториях; в 1916 г. отмечалось, что ими воспользовалось небольшое число больных (РГИА. Ф. 733. Оп. 199. Д. 341. Л. 4).

В начале XX в. в закрытых привилегированных учебных заведениях Санкт-Петербурга, прежде всего женских, для имевших «недостатки сложения» воспитанниц «в те же дни и часы», когда здоровые дети занимались «педагогической гимнастикой», проводились специальные занятия врачебной. Определением девочек в ту или иную группу по здоровью занимался врач, а занятия вели лица, закончившие специальные курсы (ЦГИА СПб. Ф. 9. Оп. 1. Д. 2823. Л. 16 об.–17 об.).

При отсутствии же достаточных финансовых возможностей простой врачебной гимнастикой можно было заниматься и в домашних условиях. Родителям необходимо было лишь ку-

пить любое из многочисленных пособий, подобрать самый простой инвентарь (палки, резиновые бинты, гири) и составить вместе с врачом (а нередко и самостоятельно, на основе лишь печатных рекомендаций) наиболее подходящий для ребенка комплекс упражнений (Бендерский, 1907; Бум, 1904; Залесова, 1910; Марфор, 1901; Рейблайр, 1894; Слетов, 1907).

Наименее же обеспеченные жители столицы могли познакомиться с передовым врачебным средством, проходя бесплатное лечение в городских больницах. Причем в конце XIX в. специалисты в рамках научных экспериментов начали применять врачебную гимнастику для больных, страдавших совершенно разными патологиями. Так, в 1892 г. среди 15 подвергшихся экспериментальному лечению сердечных и легочных больных были и три девушки-подростка (14, 15 и 17 лет), две из которых попали в больницу с сердечными заболеваниями, а одна – с плевритом. По итогу трехнедельного лечения две девочки были отпущены домой, «чувствуя себя вполне хорошо» (Залесова, 1893, с. 1, 2, 6, 7, 15).

Итак, к началу XX в. врачебная гимнастика была принята столичным врачебным сообществом и образованными пациентами как вполне подходящий метод лечения и профилактики самых разных заболеваний, особенно эффективный для подростков, обладающих «пластичным» организмом. Причем многие сторонники «естественного оздоровления» считали возможным не только использовать гимнастику как дополнительное средство реабилитации, но и применять ее как основное лечение, соединяя при необходимости только с массажем и/или другой физиотерапией.

### **Массаж**

Массаж как особая форма врачебной гимнастики – пассивная врачебная гимнастика, при которой больной должен был находиться в «расслабленном состоянии», а помощник производил упражнения «без всякого участия со стороны пациента» (Каминский, 1906, с. 142), – начал активно применяться в Санкт-Петербурге с 80-х гг. XIX в. [Веременко, Степанов, 2023, с. 85–90; Голинская и др., 2006, с. 46–47]. Специальное же учреждение, практиковавшее детский массаж, появилось в городе в конце 1891 г. под управлением Е. Н. Залесовой (ЦГИА СПб. Ф. 212. Оп. 8. Д. 115. Л. 6–9).

Создавалось массажное заведение прежде всего как место практики для учениц Курсов массажа, врачебной, гигиенической и педагогической гимнастики врача Е. Н. Залесовой. Организатор курсов – Елизавета Николаевна Залесова – окончила Женские врачебные курсы при Николаевском военном госпитале в мае 1882 г., а затем в течение нескольких лет проходила стажировку в России и Швеции, где познакомилась с врачебной гимнастикой и массажем. С 1886 г. она поступила на службу ассистентом-экстерном в Мариинскую больницу для бедных, где вокруг нее «образовался небольшой кружок учениц, состоявший из фельдшериц больницы», а с сентября 1890 г. она стала заниматься с ними по четкой программе [Веременко, Степанов, 2023, с. 24–25]. Но, так как придать курсам официальный статус можно было, только обеспечив слушательницам возможность практики на больных с разными нозологиями, а далеко не все городские больницы были готовы допустить к своим пациентам девушек-массажисток, потребовалось открытие специализированной лечебницы, ориентированной именно на женщин и детей.

В заведении проводилось лечение этой категории пациентов врачебной гимнастикой и массажем «при помощи современных приборов и приспособлений» (ЦГИА СПб. Ф. 212. Оп. 8. Д. 115. Л. 9–10 об., 194, 263–264). Амбулаторный платный прием осуществлялся ежедневно, кроме воскресных и праздничных дней, в течение сезона – с 15 сентября по 15 мая. Клиника стала основной базой для слушательниц курсов. Каждая курсистка получала для «ведения» конкретного больного, которым занималась под надзором заведующей и врачей заведения. К 1913 г. лечебница обслуживала более 150 пациентов в год, основную группу которых составляли подростки, страдавшие такими болезнями, как искривление позвоночника, «узкая грудь», «остатки ракита», малокровие и невралгия (Там же. Л. 213–214, 282).

К началу XX в. курсы Е. Н. Залесовой стали одним из наиболее успешных центров по подготовки специалистов, ориентированных прежде всего на лечение и профилактику детских и

подростковых болезней. С 1897 по 1917 г. учебное заведение окончили с получением права на занятие массажем и врачебной гимнастикой (одногодичный курс) 2214 чел. и с присуждением звания учительниц гимнастики (двухлетнее обучение) 281 чел. (Там же. Л. 1–2). Часть выпускниц занималась частной практикой, но подавляющее большинство устроилось «штатными массажистками» в столичные больницы и частные медицинские заведения, преподавателями гимнастики в городские учебные заведения, например, в Ксениинский институт благородных девиц или в Елисаветинскую клиническую больницу для малолетних детей (Залесова, 1909, с. 653–655). В последнем учреждении, принимавшем мальчиков до 6, а девочек до 12 лет, в начале XX в. действовал специальный кабинет для массажа и гимнастики, где трудились как штатные специалисты, так и практиканты из нескольких городских массажных школ (РГИА. Ф. 759. Оп. 86. Д. 33. Л. 469–476; ЦГИА СПб. Ф. 212. Оп. 8. Д. 115. Л. 213–214; Устав школы..., 1909, с. 3).

В конце XIX в. все больший интерес стало вызывать новое направление физиотерапии – вибрационный массаж, основанное на трудах А. Е. Щербака по влиянию на организм человека механической вибрации [Голинская и др., 2006, с. 48]. Интерес пациентов к вибрационному массажу был связан с двумя основными обстоятельствами. Прежде всего, чтобы использовать вибрационный аппарат (самым популярным был «вибратор Арнольда»), с помощью которого осуществлять массаж можно было в домашних условиях, а для применения его не требовалось специальных знаний, достаточно было прочитать инструкцию, причем вполне допускалось самолечение (*Марфор*, 1901, с. 19; Вибрационный массаж..., 1909, с. 6–8). Характерно, что с последним утверждением соглашались далеко не все специалисты, находя, что эти «машины, ... в большинстве случаев, составляют лишь жалкий, ибо бессознательный, суррогат человеческой руки» (*Каминский*, 1906, с. 364).

Идя навстречу пожеланиям пациентов, организаторы курсов массажа включали в программу обучения разделы, посвященные вибрационному массажу, давая будущим специалистам необходимые знания по видам и способам аппаратов, правилам и нормам применения их для больных разного пола, возраста, страдавших теми или иными заболеваниями (ЦГИА СПб. Ф. 212. Оп. 8. Д. 115. Л. 251–252).

Итак, на рубеже XIX–XX вв. в оздоровлении, особенно в теории и практике оздоровления телесности детей и подростков, в Санкт-Петербурге стал активно применяться массаж, причем как классический – ручной, так и вибрационный. Наиболее обеспеченные и образованные родители могли обратиться в специализированные клиники, пригласить массажиста (а чаще – массажистку) на дом или же купить электрический или механический вибратор и использовать его самостоятельно, нередко вообще без какого-либо контроля и консультации врача. Но и подростки из бедных семей имели шанс оказаться в руках массажистки, став пациентами городских больниц, где все чаще можно было встретить штатного специалиста или проходившую практику курсистку.

### **Электротерапия**

Наиболее «передовой» формой физиотерапии, применявшейся для лечения самых разных болезней взрослых и детей, являлась в конце XIX в. в столице Российской империи электротерапия. Признаками научного признания данного направления стали защита диссертаций по вопросам использования в терапии выявленных форм влияния тока на человеческий организм, а также публикации многочисленных переводных и оригинальных исследований по данной теме (*Ижевский*, 1900; *Кацауров*, 1895; *Манн*, 1903).

Лечение больного током могло осуществляться напрямую – воздействием электродами на тот или орган. При этом рекомендовалось использовать электричество не только в борьбе с нервными болезнями или болезнями опорно-двигательной системы, но и для глаз, мочеполовой сферы и внутренних органов (*Манн*, 1903, с. 50–59). Другой распространенной формой электротерапии являлись электрические ванны, которые устраивались следующим образом: «электрический ток входит в верхнюю половину ванны и выходит через нижнюю» (*Дюваль*, 1902, с. 33–38).

Как правило, электротерапия совмещалась с другими формами физиотерапии, и соответствующие отделения открывались в клиниках, специализировавшихся на массаже и врачебной

гимнастике (лечение «сухими» электродами) или водолечении (электрические ванны). Всего в первые годы XX столетия в Петербурге действовало около 15 специализированных частных заведений, активно использовавших электротерапию. Наиболее известными из них были: водолечебница доктора Вальденберга, Водолечебница наследников доктора Крейзера, Институт для гидротерапии и электротерапии, массажа и врачебной гимнастики при общине св. Георгия, Лечебница для физических методов лечения докторов Гальберштам, Эйгер и Сольц, Электролечебный кабинет доктора Даниель-Бек [Благотворительность в Санкт-Петербурге..., 2016, с. 445] (Врачебные, санитарные и благотворительные учреждения..., 1887, с. 75; Календарь Синего креста..., 1904, с. 259–263).

В уже упомянутом нами Врачебно-гимнастическом и массажном заведении для женщин и детей женщины-врача Залесовой в 1913 г. почти пятая часть пациентов (27 из 154 чел.) посещала амбулаторные приемы профессора Грибоедова, который занимался «лечением электризацией», а с 1916 г. эта дисциплина стала преподаваться и слушательницам находившейся под управлением Е. Н. Залесовой школы под руководством врача Е. А. Голубевой (ЦГИА СПб. Ф. 212. Оп. 8. Д. 115. Л. 282, 286).

В 1910-е гг. появились первые домашние приборы, предназначенные для лечения электричеством без обращения к врачу. Аппарат состоял из кишкообразного реостата и массажной перчатки, которые служили двумя электродами, а также провода для соединения с «домашним осветительным током» (Наставление к электро-массажному..., 1916, с. 1–3).

Вместе с тем во многом экспериментальный характер применения методов электротерапии, незначительное число имевшихся даже в столице специалистов, дороговизна врачебного лечения, да и домашних приборов, делали данное направление физиотерапии мало знакомым широкой публике до самого конца существования Российской империи.

### **Выводы**

Таким образом, во второй половине XIX – начале XX в. в Санкт-Петербурге активно развивались новые методы лечения и оздоровления подростков, включавшие врачебную гимнастику, массаж и электротерапию. Несмотря на то что в соответствующих пособиях указывалось на необходимость учитывать при назначении той или иной терапии возрастные особенности пациентов, как правило, в реальной практике на это мало обращали внимание. Для подростков, в сравнении со взрослыми, лишь сокращались в лучшем случае число и продолжительность процедур, а их характер практически не менялся. Особенно это касалось домашнего использования новых физиотерапевтических приборов.

Апологеты естественного врачевания как среди врачей, так и среди родителей пациентов пытались вылечить девочку-сердечницу комплексом упражнений, подростка с малокровием – массажем, а «все наследственные детские болезни» – ударами электрического тока. С другой стороны, «традиционная медицина» с трудом принимала новые практики, крайне медленно и постепенно признавая их определенную продуктивность. Понадобились годы, чтобы врачебная гимнастика (лечебная физкультура), массаж и электротерапия заняли подобающее им место – важного, но далеко не единственного средства детской реабилитации, дающего блестящие результаты в лечении и оздоровлении подростков в случае применения их вместе с комплексом других лечебных средств.

### **Примечания**

<sup>1</sup> Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00421-П, <https://rscf.ru/project/22-18-00421>.

### **Список источников**

Российский государственный исторический архив (РГИА). Ф. 733. Оп. 199. Д. 341; Ф. 759. Оп. 86. Д. 33.

Центральный государственный исторический архив Санкт-Петербурга (ЦГИА СПб.). Ф. 9. Оп. 1. Д. 2823; Ф. 212. Оп. 8. Д. 115.

Бендерский И.А. Лекции по массажу и врачебной гимнастике. Киев: С.И. Иванов, 1907. 65 с.

- 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.
- Бум А.* Врачебная гимнастика и массаж. Бесплатное приложение к журналу «Спутник здоровья» № 36 за 1904 г. СПб.: Т-во худож. печати, 1904. С. 21–52.
- Вибрационный массаж для целей здоровья и красоты. М.: Скоропечатня А.А. Левинсон, 1909. 47 с.
- Врачебные, санитарные и благотворительные учреждения С.-Петербурга. СПб.: Изд. С.-Петерб. городского общественного управления, 1887. VIII, 102 с.
- Гром Я.К.* Гимнастика в Петербурге // *Гром Я.К.* Деятельность литературная, педагогическая и общественная (статьи, путевые впечатления, заметки, стихи и детское чтение) (1837–1889). СПб.: Тип. М-ва путей сообщения, 1903а. Т. 5. С. 260–265.
- Гром Я.К.* По поводу учреждения гимнастического общества в Санкт-Петербурге // *Гром Я.К.* Деятельность литературная, педагогическая и общественная (статьи, путевые впечатления, заметки, стихи и детское чтение) (1837–1889). СПб.: Тип. М-ва путей сообщения, 1903б. Т. 5. С. 265–270.
- Гундобин Н.П.* Детская смертность в России и меры борьбы с нею: лекция, чит. 6 июня 1906 г. на I Рос. педол. съезде. СПб., 1906. 31 с.
- Дюваль.* Водолечение. СПб.: Народная польза, 1902. 83 с.
- Залесова Е.Н.* Лечение врачебной гимнастикой и массажем нескольких сердечных больных с расстроенной компенсацией и больных с серозными экссудативными плевритами. СПб., 1893. 15 с.
- Залесова Е.Н.* Утвержденные правительством курсы массажа, врачебной и педагогической гимнастики // Тр. I Всерос. жен. съезда при Рус. жен. о-ве в С.-Петербурге, 10–16 декабря 1908 г. СПб., 1909. С. 653–655.
- Залесова Е.Н.* Учебник массажа и шведской врачебной гимнастики. 3-е изд. СПб.: Книгопечатня Шмидт, 1910. 575 с.
- Ижевский П.П.* К вопросу о влиянии переменного электромагнитного поля на организм: дис. ... д-ра медицины. СПб.: Северная скоропечатня, 1900. 128 с.
- Календарь Синего креста на 1905 г. СПб.: Тип.-лит. Р.С. Вольпина, 1904. 592 с.
- Каминский В.Б.* Друг здравия. Энциклопедия гигиены и физико-диетического (физиатрического) пользования. Киев: Тип.-лит. Т.Г. Мейнандера, 1906. 696, XX с.
- Кацауров И.Н.* О применении электродвигателя Edisona к массажу глаз по способу покойного профессора А.Н. Маклакова. СПб.: Тип. Я. Трей, 1895. 9 с.
- Манн Л.* Электротерапия. С историческим введением к электротерапии. СПб.: Изд. журнала «Практическая медицина», 1903. IV, 140 с.
- Марфор Я.Э.* Теория и практика массажа и шведской врачебной гимнастики (их терапевтическое употребление) / пер. с фр. А.В. Тихомровой. М.: Тип. А.В. Васильева, 1901. 217 с.
- Наставление к электро-массажному аппарату инженера Балог де Галанта. Пг.: Типо-лит. А.Э. Винске, 1916. [2] с.
- Никитенко В.П.* Детская смертность в Европейской России за 1893–1896 год: дис. ... д-ра медицины. СПб., 1901. [2], 265 с.
- Рейблайр А.* Техника массажа и врачебная гимнастика / пер. Полубогатова-Гальбрейх. М.: Тип. Т.И. Гаген, 1894. XXXVI, 257 с.
- Слетов Н.В.* Курс массажа и врачебной гимнастики. М.: Скоропечатня А.А. Левинсон, 1897. 166, II с.
- Устав лечебницы для пользования механической (по д-ру Цандеру) и ручной шведской врачебной гимнастикой, массажем и ортопедии д-ра медицины М.Е. Шмидельского и Э.И. Линдстрема. М.: Тов. тип. А.И. Мамонтова, 1903. 8 с.
- Устав школы массажа, врачебной и педагогической гимнастики доктора А.С. Камераза. СПб.: Тип. Альтшулера, 1909. 7 с.

### **Библиографический список**

- Белюков Д.А.* Физическое воспитание в российской школе в конце XIX – начале XX в. // Вестник архивиста. 2015. № 3. С. 138–153. EDN: VCIGJN.
- Благотворительность в Санкт-Петербурге, 1703–1918: историческая энциклопедия / науч. ред. и сост. А.П. Керзум, О.Л. Лейкинд, Д.Я. Северюхин. СПб.: Лики России, 2016. 750 с.

- Бурлуцкая Е. В.* Воспитание через «равновесие духа и тела». Физическое развитие детей в пореформенном Оренбурге сквозь призму региональной прессы на рубеже XIX–XX вв. // Вестник архивиста. 2023. № 2. С. 628–639. DOI: 10.28995/2073-0101-2023-2-628-639. EDN: FNCCRC.
- Быховская И.М.* «*Homo somatikos*»: аксиология человеческого тела. М.: Эдиториал УРСС, 2000. 208 с.
- Веременко 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(23). С. 82–102. DOI: 10.35231/25422375\_2022\_3\_82. EDN: DVPMLY.
- Веременко В.А.* Физиотерапия в Санкт-Петербурге во второй половине XIX – начале XX в. // Страна – наука – люди: к 300-летию Рос. акад. наук: материалы всерос. науч. конф., С.-Петербург, 20 октября 2023 г. СПб.: Изд-во Ленинград. гос. ун-та им. А.С. Пушкина, 2023. С. 85–90.
- Веременко В.А., Степанов С.В.* Елизавета Николаевна Залесова – врач и педагог // Семейное, женское, повседневное в историко-антропологическом измерении: материалы XVI Междунар. науч. конф. РАИЖИ и ИЭА РАН, Кострома, 5–8 окт. 2023 г.: в 2 ч. / отв. ред. Н.Л. Пушкарева; сост. А.И. Громова, А.В. Жидченко. М.: ИЭА РАН, 2023. Ч. 2. С. 24–27.
- Веременко В.А., Сутула Ю.В.* Гигиена питания дошкольников в столичных дворянско-интеллигентских семьях России в конце XIX – начале XX в. // Вестник Рос. ун-та дружбы народов. История России. 2023. Т. 22, № 3. С. 496–509. DOI: 10.22363/2312-8674-2023-22-3-496-509. EDN: TZPXY5.
- Вилинская С.В.* Турнер Генрих Иванович – основоположник отечественной ортопедии // Страна – наука – люди: к 300-летию Рос. акад. наук: материалы всерос. науч. конф., С.-Петербург, 20 октября 2023 г. СПб.: Изд-во Ленинград. гос. ун-та им. А.С. Пушкина, 2023. С. 100–106. EDN: VSLTCL.
- Воробьев Н.А.* Физическое воспитание в военно-учебных заведениях России на рубеже XIX–XX вв. // Военно-исторический журнал. 2020. № 1. С. 57–62. EDN: EPLOHJ.
- Голинская М.С., Конторович А.Е., Носова Н.Г., Фокеева Е.А.* Из истории развития массажа // Медицинская помощь. 2006. № 3. С. 46–50. EDN: HUJASZ.
- Демченко Л.М., Гончаров Н.В.* Феноменология восприятия и понятие телесности как альтернативный способ раскрытия специфики субъективности в философии М. Мерло-Понти // Вестник Оренбург. гос. пед. ун-та. 2012. № 7(143). С. 13–23. EDN: PEKZAP.
- Жаров Л.В.* Представление о детском теле в истории культуры // Человек. 2003. № 1. С. 120–130. EDN: OPLYHD.
- Жукова А.Е.* Н.П. Гундобин (1860–1908): педиатр, гигиенист, ученый // Страна – наука – люди: к 300-летию Рос. акад. наук: материалы всерос. науч. конф., С.-Петербург, 20 октября 2023 г. СПб.: Изд-во Ленинград. гос. ун-та им. А.С. Пушкина, 2023. С. 106–110. EDN: OOFHPZ.
- Зайцев С.В.* Кумысолечение в Царском Селе во второй половине XIX – начале XX в. // Столица и провинции: взаимоотношения центра и регионов в истории России: материалы XI Всерос. науч. конф. с междунар. участием, С.-Петербург, 13 марта 2020 г. СПб.: Изд-во Ленинград. гос. ун-та им. А.С. Пушкина, 2020. Вып. 11. С. 303–307. EDN: WZDPNB.
- Кон И.С.* Междисциплинарные исследования. Социология. Психология. Сексология. Антропология. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 605 с. ISBN: 5-222-08626-7. EDN: OWZQVD.
- Марков Б.В.* Философская антропология: очерки истории и теории. СПб.: Лань, 1997. 384 с.
- Подорога В.А.* Феноменология тела. Введение в философскую антропологию. М.: Ad Marginem, 1995. 340 с. ISBN: 5-88059-006-2. EDN: SZFABP.
- Пономарева В.В.* Физическое воспитание в закрытых женских институтах Ведомства учреждений императрицы Марии // Вестник Моск. ун-та. Антропология. 2015. № 1. С. 86–93. EDN: TMEWVL.
- Синова И.В.* Быт, питание и гигиена воспитанников земледельческой колонии для несовершеннолетних правонарушителей в Санкт-Петербурге в конце XIX – начале XX в. // Семья и детство в повседневной жизни: история и современность: материалы междунар. науч. конф., С.-Петербург, 6–8 апреля 2023 г.: в 2 т. СПб.: Изд-во Ленинград. гос. ун-та им. А.С. Пушкина, 2023. Т. 2. С. 103–107. EDN: ALQFDY.

*Степанов С.В. История детского лечения и отдыха в Санкт-Петербургской губернии в начале XX в. Царскосельская санатория для детей // История повседневности. 2022. № 2(22). С. 34–42.*  
DOI: 10.35231/25422375\_2022\_2\_34. EDN: TKHNAW.

*Сутула Ю.В. Некоторые инновационные достижения науки и техники в помощь родителям в конце XIX – начале XX в. // Семья и детство в повседневной жизни: история и современность: материалы междунар. науч. конф., С.-Петербург, 6–8 апреля 2023 г.: в 2 т. СПб.: Изд-во Ленинград. гос. ун-та им. А.С. Пушкина, 2023. Т. 2. С. 212–217. EDN: KAUUKD.*

*Дата поступления рукописи в редакцию 16.06.2025*

**IMPROVING THE PHYSICALITY:  
MEDICAL GYMNASTICS, MASSAGE AND ELECTROTHERAPY  
IN THE TREATMENT AND HEALTH IMPROVEMENT  
OF ADOLESCENTS IN ST. PETERSBURG IN THE SECOND HALF  
OF THE 19<sup>TH</sup> – EARLY 20<sup>TH</sup> CENTURIES<sup>1</sup>**

**V. A. Veremenko**

Pushkin Leningrad State University, Peterburgskoe highway, 10, St. Petersburg, Pushkin, 196605, Russia  
v.a.veremenko@yandex.ru

Scopus Author ID: 57192890834  
Researcher ID: 287353  
SPIN: 3458-5707

**S. V. Stepanov**

Pushkin Leningrad State University, Peterburgskoe highway, 10, St. Petersburg, Pushkin, 196605, Russia  
kptloorg@yandex.ru  
Scopus Author ID: 58020513000  
Researcher ID: 756568  
SPIN: 5895-5534

The article, based on a wide range of sources presented by office documents of various organizations, medical manuals, instructions and advertising essays, as well as journalistic works, characterizes the latest physiotherapeutic methods in the treatment and rehabilitation of adolescents in the capital of the Russian Empire in the second half of the 19th - early 20th centuries. The study uses previously unknown archival sources from archival repositories - the Russian State Historical Archive and the Central State Historical Archive of St. Petersburg. During the analysis of medical literature and records management materials of medical organizations, it was possible to characterize health-saving methods of treating adolescents. Health-saving organizations in St. Petersburg at the turn of the 19th and early 20th centuries were widespread and developed advanced practices for adolescents - medical gymnastics, massage, electrotherapy. To organize medical care for the population in the city, enthusiastic doctors organized training for massage and gymnastics, and the promotion of electrotherapy. A striking example is the school of massage and gymnastics E.N. Zalesova. Medical treatment methods were included in home hygiene, treatment devices were actively promoted in the press and went on sale. Hydrotherapy and massage establishments and private masseuses have become an integral part of the daily life of adults and children in the capital city. Attention is drawn to the gradual acceptance by the medical community and active use, mainly in private medical institutions, of medical gymnastics, massage and electrotherapy in St. Petersburg. At the same time, it is concluded that age-related characteristics are poorly taken into account when applying the latest treatment methods, especially at home.

*Key words:* St. Petersburg; Physiatry; Medical gymnastics; Massotherapy; Childhood hygiene.

**Acknowledgments**

<sup>1</sup> The research was supported by Russian Science Foundation, project No. 22-18-00421-П, <https://rscf.ru/project/22-18-00421/>.

**References**

- Belyukov, D. A. (2015). Physical education in Russian schools in the late 19th – early 20th centuries. *Vestnik arkhivista*, 3, 138–153.  
*Blagotvoritel'nost' v Sankt-Peterburge, 1703–1918: istoricheskaya entsiklopediya* [Charity in St. Petersburg, 1703–1918: Historical encyclopedia]. (2016). (A. P. Kerzum, O. L. Leykind, & D. Ya. Severukhin, Eds.). Liki Rossii.

- Burluckaya, E. V. (2023). Education through "balance of spirit and body". Physical development of children in post-reform Orenburg through the prism of the regional press at the turn of the 20th century. *Vestnik arkhivista*, 2, 628–639.
- Bykhovskaya, I. M. (2000). «*Homo somatikos*»: *aksiologiya chelovecheskogo tela* ["Homo somatikos": Axiology of the human body]. Editorial URSS.
- Demchenko, L. M., & Goncharov, N. V. (2012). Phenomenology of perception and the concept of corporeality as an alternative way of revealing the specificity of subjectivity in the philosophy of M. Merleau-Ponty. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 7(143), 13–23.
- Kal'sina, A. A. (2020). Causes of child mortality in the Krasnoufimsky district of the Perm province in the early 20th century (research of the zemstvo doctor M. Mizerov). In *Sem'ya i detstvo v povsednevnnoy zhizni: istoriya i sovremenność* [Family and childhood in everyday life: History and modernity] (Vol. 2, pp. 115–119). Leningradskiy gosudarstvennyy universitet imeni A.S. Pushkina.
- Kon, I. S. (2006). *Mezhdisciplinarnye issledovaniya. Sotsiologiya. Psichologiya. Seksologiya. Antropologiya* [Interdisciplinary research. Sociology. Psychology. Sexology. Anthropology]. Feniks.
- Markov, B. V. (1997). *Filosofskaya antropologiya: ocherki istorii i teorii* [Philosophical anthropology: Essays on history and theory]. Lan'.
- Podoroga, V. A. (1995). *Fenomenologiya tela. Vvedenie v filosofskuyu antropologiyu* [Phenomenology of the body. Introduction to philosophical anthropology]. Ad Marginem.
- Ponomareva, V. V. (2015). Physical education in closed women's institutes of the Department of Institutions of Empress Maria. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 23: Antropologiya*, 1, 86–93.
- Sinova, I. V. (2023). Life, nutrition and hygiene of pupils of the agricultural colony for juvenile offenders in St. Petersburg in the late 19th - early 20th centuries. In *Sem'ya i detstvo v povsednevnnoy zhizni: istoriya i sovremenność* [Family and childhood in everyday life: History and modernity] (Vol. 2, pp. 103–107). Leningradskiy gosudarstvennyy universitet imeni A.S. Pushkina.
- Stepanov, S. V. (2022). History of children's treatment and recreation in St. Petersburg province in the early 20th century. Tsarskoye Selo sanatorium for children. *Istoriya povsednevnosti*, 2(22), 34–42.
- Sutula, Yu. V. (2023). Some innovative achievements of science and technology to help parents in the late 19th – early 20th centuries. In *Sem'ya i detstvo v povsednevnnoy zhizni: istoriya i sovremenność* [Family and childhood in everyday life: History and modernity] (Vol. 2, pp. 212–217). LGU im. A.S. Pushkina.
- Veremenko, V. A. (2022). "A sound mind in a sound body": Physical education and sports in the capital's noble-intellectual environment of Russia in the second half of the 19th – early 20th centuries. *Istoriya povsednevnosti*, 3(23), 82–102.
- Veremenko, V. A. (2023). Physiotherapy in St. Petersburg in the second half of the 19th - early 20th centuries. In *Strana - nauka - lyudi: k 300-letiyu Rossiyskoy akademii nauk* [Country - science - people: To the 300th anniversary of the Russian Academy of Sciences] (pp. 85–90). Leningradskiy gosudarstvennyy universitet imeni A.S. Pushkina.
- Veremenko, V. A., & Stepanov, S. V. (2023). Elizaveta Nikolaevna Zalesova – doctor and teacher. In *Semeynoe, zhenskoe, povsednevnoe v istoriko-antropologicheskem izmerenii* [Family, women's, everyday life in historical-anthropological dimension] (Pt. 2, pp. 24–27). IEA RAN.
- Veremenko, V. A., & Sutula, Yu. V. (2023). Nutrition hygiene of preschoolers in the capital's noble-intellectual families of Russia in the late 19th - early 20th centuries. *Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Istoriya Rossii*, 22(3), 496–509.
- Vilinskaya, S. V. (2023). Turner Genrikh Ivanovich - founder of domestic orthopedics. In *Strana - nauka - lyudi: k 300-letiyu Rossiyskoy akademii nauk* [Country - science - people: To the 300th anniversary of the Russian Academy of Sciences] (pp. 100–106). Leningradskiy gosudarstvennyy universitet imeni A.S. Pushkina.
- Vorob'ev, N. A. (2020). Physical education in Russian military educational institutions at the turn of the 20th century. *Voенно-istoricheskiy zhurnal*, 1, 57–62.
- Zaitsev, S. V. (2020). Koumiss treatment in Tsarskoye Selo in the second half of the 19th – early 20th centuries. In *Stolitsa i provintsiya: vzaimootnosheniya tsentra i regionov v istorii Rossii* [Capital and provinces: Relations between the center and regions in Russian history] (Vol. 11, pp. 303–307). Leningradskiy gosudarstvennyy universitet im. A.S. Pushkina.
- Zharov, L. V. (2003). Predstavlenie o detskom tele v istorii kul'tury [The concept of the child's body in the history of culture]. *Chelovek*, 1, 120–130.
- Zhukova, A. E. (2023). N.P. Gundobin (1860-1908): Pediatrician, hygienist, scientist. In *Strana - nauka - lyudi: k 300-letiyu Rossiyskoy akademii nauk* [Country - science - people: To the 300th anniversary of the Russian Academy of Sciences] (pp. 106–110). Leningradskiy gosudarstvennyy universitet imeni A.S. Pushkina.