

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2018. - № 2 (9). - С. 164-173

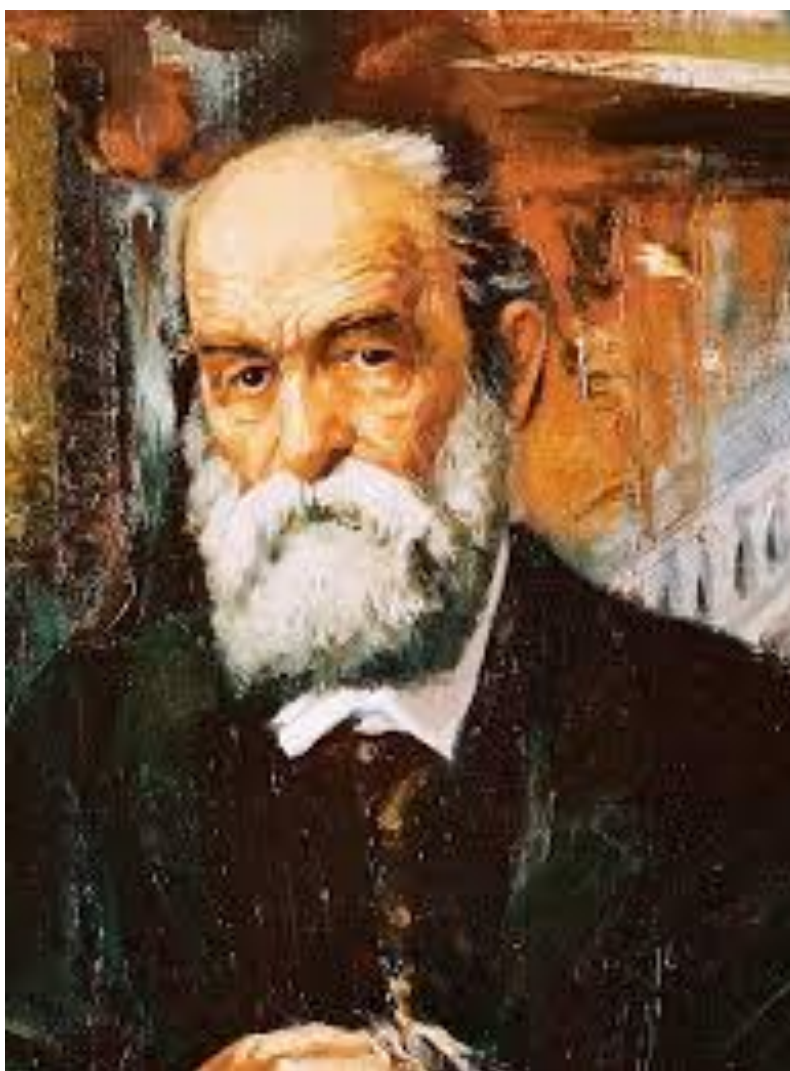
Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность

Lesgaft P.F. The tasks of physical development in school. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 164-173 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ШКОЛЕ*

Лесгафт Пётр Францевич

Пётр Францевич Лесгафт (1837-1909) по праву считается основоположником научной системы физического воспитания и врачебно-педагогического контроля в физической культуре России



*Работа приводится по выпуску: Лесгафт П.Ф. Задачи физического развития в школе // Психология нравственного и физического воспитания / Лесгафт П.Ф. / Под ред. М.П. Ивановой. – М. : Издательство "Институт практической психологии"; Воронеж : Издательство НПО "МОДЭК", 1998. – 416 с. (Серия «Психологи отечества»).

Редакция выражает благодарность за предоставленный текст Гераськину Анатолию Александровичу, к.пед.н., доцент кафедры физического воспитания, профессор Российской Академии Естествознания, Омский государственный технический университет, редактор раздела журнала «Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность».

Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность

Lesgaft P.F. The tasks of physical development in school. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 164-173 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического.

Задача школы состоит в содействии выяснению значения личности человека и в ограничении произвола его действий. Наблюдая за человеком, можно убедиться, что все его развитие состоит в сознательном разъединении получаемых впечатлений и вызванных ими действий и в сравнении их между собой. Первым способом человек знакомится с окружающим миром, а также с существующими в его организме движениями, иначе говоря, он набирает знания и знакомится с приемами. Эти знания и приемы человек в состоянии воспроизводить только в таком виде и такой форме, в какой он их усвоил; творческое видоизменение их при одном восприятии невозможно. Вторым способом он приучается оценивать свои представления, ибо всякая оценка возможна только на основании сравнения. В организме человека можно различать органы растительной жизни и органы, проявляющие активные силы. Первые, в главных своих частях, непарны, как это уже заметил Биша; они имеют исключительно экономическое значение, и отправления их сопровождаются мало разъединенными чувствованиями. Вторые органы все парные; здесь можно различать; органы, проявляющие физические силы, и органы, проявляющие умственные силы. Динамические законы, лежащие в основании их деятельности, у них общие; как те, так и другие могут проявлять свою деятельность только соответственно силам, действующим на них извне. Для мышечных органов этой внешней силой будет сопротивление почвы, без чего никакая активная мышечная работа невозможна; а для органов сознательной деятельности такое же значение имеют внешние возбуждения и раздражения, вызывающие ощущения, без которых деятельность и здесь невозможна. Активные силы, проявляемые как в первых, так и в последних органах, соответствуют сопротивлению или возбуждению сил, действующих извне, причем сила и сопротивление всегда должны быть равны между собой, т.е. возбуждаемая энергия должна быть всегда равна внешнему возбудителю. Следовательно, чем более постепенно и последовательно увеличивающихся впечатлений получено извне и чем больше внешняя опора, тем более возможно проявлять активных сил как умственных, так и физических.

Все органы, проявляющие активные силы, как выше сказано, парные; сознательные центры, с которыми все органы как воспринимающие, так и

Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность

Lesgaft P.F. The tasks of physical development in school. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 164-173 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

воспроизводящие, соединены проводниками, также парные. Эти парные сознательные центры соединены между собой проводниками; точно так же соединены между собой и все эти центры каждой половины. Проводники, их соединяющие, составляют так называемые ассоциационные волокна. Такое отношение органов активной деятельности к сознательным центрам позволяет точно сравнивать получаемые впечатления, и чем гармоничнее развиты соответственные (парные) органы, тем точнее может быть самое сравнение. Только сравнением может быть составлена оценка, как степени, так и качества получаемых впечатлений и производимых действий; из общности качеств составляются типичные образы и понятия, а после проверки дальнейшим сравнением эти образы и понятия получают значение истины. Самый обычный способ разъединения получаемых впечатлений есть наблюдение, а из сравнения наблюдаемого составляется опытность лица. Научные методы, служащие проверкой, заключаются в сравнении качеств элементов, получаемых анализом; в выводе из этого сравнения; в сравнении нескольких выводов при посредстве опыта, а также приложении математических методов (при сравнении количественных и пространственных отношений), наконец, в применении получаемых выводов к выяснению частных явлений, воспринимаемых наблюдением. Результаты личной опытности должны быть сравниваемы с выводами, проверенными научными методами.

Все проверки производятся действиями, которые тем точнее, чем более изолированы (дифференцированы) движения и чем более сознательно определяются сравнением степень, качество и продолжительность производимой работы. Всякая умственная работа, не проверенная действием, не в состоянии способствовать усвоению причинной связи замечаемых явлений настолько, чтобы понять эту связь и выяснить законы, лежащие в основании их проявлений. Без такой реальной проверки невозможно также самостоятельное применение общих положений и истин к выяснению частных случаев или даже творческое видоизменение своих действий.

С точки зрения нормальных проявлений человека, умственная и физическая деятельности должны быть в полном соответствии между собой, ибо только тогда будут существовать все условия для более точного сознательного разъединения и сравнения между собою как всех получаемых представлений, так и действий. Как одностороннее физическое развитие приводит только к проявлению деятельности, недостаточно умственно проверенной и направленной, так и одностороннее развитие умственное непременно связано с недостатком объективной проверки, и поэтому в частности умственный труд остается часто не выясненным. При

Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность

Lesgaft P.F. The tasks of physical development in school. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 164-173 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

умственном и физическом образовании имеют также одинаковое применение как закон постепенности и последовательности развития (Ламарк), так и закон гармонии (Биша). Относительно деятельности человека эти законы могут быть выражены следующим образом:

1) Деятельность всех органов человеческого тела, а вместе с этим форма и объем их увеличиваются, если они постепенно и последовательно возбуждаются к этому и если приход всех составных частей органов соответствует расходу (Закон последовательности и постепенности).

2) Только при гармоническом развитии всех органов организм человека в состоянии совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и силы (Закон гармонии).

Нередко приходится видеть сочетание развитой умственной деятельности с весьма слабым телом, но такое нарушение гармонии в постройке и отправлениях организма не остается безнаказанным, – оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике. В подобных случаях, вследствие преобладающего развития одних органов в ущерб другим, нарушается общая гармония деятельности организма, отправления которого становятся ненормальными.

Деятельность наших органов может возвышаться без вреда только при постепенном и последовательном возбуждении; резкое и сильное возбуждение легко доводит отправления их до предела, за которым начинается понижение деятельности или даже прекращение её. С другой стороны, если какой-либо орган человеческого тела, не получая возбуждения, бездействует, то он подвергается постепенному регрессивному изменению и делается неспособным совершать свойственные ему отправления (Ламарк). Итак, развивать нормальную деятельность органов нашего тела мы можем только путем изолирования движений, сравнения свойств этих движений между собой и строго последовательных и настойчивых упражнений. Таким путем возможно увеличить деятельность органов движения, научиться производить все элементы движений сообразно с существующими для того в организме условиями, в их различных видоизменениях и комбинациях. Умение изолировать движения того или другого органа по мере надобности весьма ценно, так как оно позволяет вполне приспособляться к препятствиям, которые требуется преодолеть без траты лишних сил и времени. Правильные и последовательные упражнения необходимо, поэтому направить таким образом, чтобы уметь с наименьшим трудом в наименьший промежуток времени производить

Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность

Lesgaft P.F. The tasks of physical development in school. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 164-173 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

наибольшую работу.

Гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма должно составлять общую цель воспитания и образования, задачи которых только в частности отличаются между собою: воспитание захватывает в свою область нравственные качества человека и его волевые проявления, следовательно, способствует выработке нравственного характера лица, между тем как образование имеет в виду систематическое умственное, эстетическое и физическое развитие; оно должно приучить молодого человека изолировать получаемые им ощущения и впечатления, сравнивать их между собой и составлять из представлений отвлеченные понятия, выяснять на основании усвоенных истин встречающиеся явления и, наконец, действовать с возможно большею целесообразностью и настойчивостью. Семья, в которой преимущественно складывается тип и характер лица, имеет поэтому, главным образом, воспитательное значение, а школа, содействующая систематическому умственному и физическому развитию, должна прежде всего заботиться о достижении образовательных целей, не упуская, однако, из виду типических особенностей каждого ребенка, чтобы содействовать нравственному развитию его. Следовательно, если школа и задается, главным образом, целями образовательными, то тем не менее применяемые в ней методы преподавания и отношение к учащимся должны вполне согласоваться с воспитательными целями. Понятно, что для успеха школьного дела весьма важно точное и резкое определение задач школы, неопределенность которых может создать лишние затруднения. В организме человека все так связано, что всякое искусственное разъединение его отправления нарушит общую гармонию деятельности и не приведет к желанным результатам; поэтому всего плодотворнее будет деятельность того педагога, которому доступны всестороннее понимание ребенка и связь наблюдаемых у него проявлений. В последнем случае воспитательные и образовательные цели сливаются, как и проявления, замечаемые в природе. Задачи воспитания и образования становятся общими – содействовать возможно большей сознательности в проявлениях и действиях молодого человека и устойчивости нравственного его характера. Минувя разбор условий, содействующих развитию типа и характера лица, так как об этом было уже говорено в описании школьных типов', мы перейдем к задачам школы. При знакомстве с нашими школами мы обыкновенно видим, что в них занимаются исключительно умственным развитием ребенка и не обращают никакого внимания на его физическое развитие. Задачи последнего, можно сказать, совсем еще не разработаны, а в существующих по этому вопросу сочинениях почти ничего

Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность

Lesgaft P.F. The tasks of physical development in school. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 164-173 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

нельзя найти, кроме перечисления ряда самых разнообразных упражнений, без какой бы то ни было логической связи между ними и без понимания их значения. Попытки сознательного отношения к делу замечаются только у преподавателя математики Г.У.А. Фита. В своем сочинении Фит говорит о телесных упражнениях следующее: «Под телесными упражнениями мы понимаем все те движения и применения сил человеческого организма, которые служат для его усовершенствования. Разбор отдельных упражнений очень поверхностен и не выдерживает критики, но все же сочинение это, вместе с историческим отделом, вполне соответствовало научным требованиям своего времени. Это не простой набор различных упражнений, могущих служить шаблоном для невежественного преподавателя, как это сплошь да рядом встречается в подобных сочинениях; эта работа заставляет предполагать знакомство автора с историей изучаемого им предмета и стремление выяснить значение упражнений, которые он указывает; заметно также, что ему были не чужды кое-какие сведения о строении и отправлениях человеческого организма.

Целостной школой, соответствовавшей степени научного развития и условиям жизни своего времени, была только классическая греческая школа, в которой умственному и физическому развитию придавали одинаково важное значение, как это видно из приведенного исторического очерка учения о физическом образовании детей в Греции. До сих пор опираются на основания этой школы, но, к сожалению, нарушают существовавшую в ней гармонию, совершенно искажая ее идеи. От периода реформации школ, возбужденной мыслями Монтеня, Рабле, Локка, Ж.-Ж. Руссо, Песталоцци и др., и до настоящего времени школа все еще не выяснила своих задач, не установилась твердо, не вошла гармоническим звеном в общественный строй. Эмпирический метод она оставила, а основных истин для себя до сих пор еще выработать не могла. До сих пор педагоги не усвоили следующих простых и верных мыслей, высказанных Ж.-Ж. Руссо: величайшая тайна воспитания заключается в том, чтобы телесные и умственные упражнения служили друг другу отдыхом; «Желаете образовать ум вашего ученика, упражняйте его силы, которыми ум должен управлять, развивайте настойчиво его тело, сделайте его крепким и здоровым, чтобы он стал мудрым и рассудительным. Дайте ему возможность работать, быть деятельным, бегать, прыгать, быть постоянно в движении, чтобы он был бодрым человеком, и он сделается также рассудительным человеком. Предположение, что упражнение тела вредит умственной деятельности, есть жалкая ошибка; как будто обе эти деятельности не должны быть в согласии, и как будто одна не должна постоянно действовать

Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность

Lesgaft P.F. The tasks of physical development in school. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 164-173 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

на другую. Если эти положения соответствуют отправлениям организма, то, убедившись в их истинности, мы должны признать, что они суть основные положения педагогики. Постараемся же проверить их анатомо-физиологическими данными.

Легко убедиться в необходимости смены физических и умственных упражнений. Чрезвычайно часто приходится слышать, что ребенок не желает заниматься, что он избегает занятий, невнимательно следит за ними, не приготовляет заданных уроков, наконец, что он ленив и даже неспособен к занятиям. Известно, что всякое однообразное действие непременно утомляет, даже доводит до гипноза и сна. Относительно мышечной системы в физиологии известно, что при усиленных упражнениях, при работе на различных машинах и аппаратах необходимо следить, чтобы при этом действовало возможно большее число мышц и чтобы деятельность распределялась по различным частям организма, так как, чем большее число мышц принимает участие в работе, тем медленнее наступает момент утомления, когда трата материала до того увеличивается и накопление продуктов разложения доходит до такой степени, что мышцы становятся неспособными к деятельности. Общие основания, имеющие значение при отправлениях мышечной системы, могут быть применены и к умственной работе. Однообразие в последнем случае очень быстро и сильно утомляет, и чем деятельность ограниченнее, тем скорее наступает утомление, тем оно больше чувствуется. Если, следовательно, ребенка, еще совершенно не владеющего своими физическими и умственными отправлениями, не умеющего сосредоточивать свое внимание на одном каком-нибудь предмете, заставить заниматься более или менее продолжительное время однообразным делом, то он, понятно, скоро устанет и пожелает прекратить его. Принуждение может временно увеличить деятельность, но утомление затем все-таки появится и еще в большей степени. Под влиянием этого чувствования ребенок либо прямо откажется от всяких дальнейших занятий, либо, оставив утомившую его работу, обратится к другой. Предоставленный самому себе ребенок тем дольше останавливается на одном и том же занятии, чем оно разнообразнее, чем большее число мышечных групп принимает в нем участие. Таким образом, сама природа ребенка требует смены одного занятия другим. Только по мере того, как ребенок приучится действовать целесообразно и дольше сосредоточивать свое внимание на одном и том же предмете и соразмерять свой труд с препятствиями, которые приходится преодолевать, однообразная деятельность не будет так легко утомлять его, но все же лишь настолько, насколько он привык владеть и управлять собой. Следовательно,

Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность

Lesgaft P.F. The tasks of physical development in school. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 164-173 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

для успешного преподавания в школе необходимо уравнивать умственные и физические занятия, распределяя их таким образом, чтобы они действительно служили отдыхом друг другу, поддерживали бодрость и восприимчивость ребенка. Образование должно дать ребенку не только умение сознательно разъединять получаемые им ощущения и впечатления, но и умение так же сознательно относиться к своим движениям. Как в первом случае ребенок приучается сосредоточивать свое внимание на явлениях окружающего его мира, так в последнем случае он знакомится с приспособлениями своих органов к движениям и проявлению сил при преодолении различных препятствий. При этом наблюдается такая последовательность: каждое производимое нами движение сопровождается известными ощущениями (мышечное ощущение), зависящими от сокращения деятельной мышцы; этими ощущениями мы и руководимся при всякой нашей физической работе; ребенок должен научиться управлять своими движениями, руководствуясь ощущениями, связанными с мышечной деятельностью. Путем анализа и сравнения, получаемые извне впечатления переходят в умственную работу, появляясь уже затем в виде отвлеченных понятий. Соответственно этому следует научиться анализировать и сравнивать движения, стараясь приспособить их к такой активной деятельности, в которой наибольшая работа производилась бы при наименьшей затрате труда, что возможно также и при отвлеченных умственных занятиях. При изучении выражения лица оказывается, что, приучаясь относить сокращения мышц, окружающих органы высших чувств, к воспринимаемым впечатлениям, человек приучается производить такие же сокращения под влиянием чувствований, соответствующих этим впечатлениям, причем степень сокращения и число участвующих в нем мышечных групп прямо пропорциональны силе впечатления!. Это основное положение для выяснения явлений выражения лица, несомненно, имеет значение и для отправления двигательного аппарата нашего тела. Если мы привыкли производить движения, вполне отвечающие определенной цели, то мы в состоянии производить такие же движения под влиянием чувствований, аналогичных тем, которые сопровождали отправление двигательного аппарата, т. е. внешние выражения всех душевных волнений или эмоций составляют только повторение движений и выражений, производимых нами первоначально непосредственно под влиянием действующих на наше тело возбуждений и раздражений, а так же, под непосредственным влиянием ощущений, сопровождающих отправление всех органов животной и растительной жизни. Мышечные ощущения и ощущения органов чувств могут быть

Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность

Lesgaft P.F. The tasks of physical development in school. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 164-173 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

признаны за первичные, или основные, чувствования (Бэн), а эмоции, или душевные волнения – за вторичные, производные или сложные чувствования; согласно с этим и внешние выражения последних всегда должны соответствовать реальным проявлениям первых (элементов). Поэтому внешние выражения душевных волнений или эмоций по качеству и по степени должны состоять из движений, сопровождающих те простые или основные чувствования, из которых данные эмоции слагаются или которым они соответствуют. Тесная связь, существующая между непосредственными физическими и душевными проявлениями, с одной стороны, и внешним их выражением – с другой, ясно показывает необходимость гармонического физического и умственного развития в школе.

Всякий практический способ, усвоенный нами для выяснения пути, которым добыты научные истины, требующий как разъединения целого на отдельные составляющие его части, так и составления его из частей, всего лучше знакомит нас с аналитическим и синтетическим методами, всего более содействует обстоятельному пониманию значения этих методов, а также истинного характера достигнутых при их помощи результатов. Усвоение научных выводов без внутренней логической связи с теми послылками, из которых они вытекают, не может дать твердого основания для практической деятельности, потому что не одно знание тех или других научных истин ценно в этом случае, но и глубокое понимание их действительного значения, возможное только при реальной проверке, а в особенности при знакомстве с научными методами такой проверки. Если ребенок усвоит какой-нибудь механический метод, не понимая, совершенно, какой смысл имеют его отдельные приемы, то и действовать он будет механически – он не сумеет применить данный метод к частному случаю. Это положение остается справедливым как относительно умственного, так и относительно физического развития.

Из всего сказанного следует, что задачи физического образования будут состоять: в умении изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью; иначе говоря: приучиться с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу или действовать изящно и энергично.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2018. - № 2 (9). - С. 164-173

Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность

Lesgaft P.F. The tasks of physical development in school. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 164-173 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

