



Что такое физическое образование? ¹⁾

I.

Изъ исторіи физическихъ упражненій мы видимъ, что воспитаніе физическихъ свойствъ человѣка претерпѣвало значительныя видоизмѣненія въ зависимости отъ историческихъ, культурныхъ и бытовыхъ условій жизни народовъ.

Т. ъ. Въ древнемъ мірѣ мы видѣли стройную и обширную систему тѣлесныхъ упражненій, долженствовавшую дать *общее физическое образование*, почитавшееся въ такой же степени необходимымъ, какъ и общее образованіе духовныхъ способностей человѣка.

Съ паденіемъ древне-греческой культуры падаетъ и это цѣлостное воспитаніе. Въ средніе вѣка развитіе духовныхъ силъ рѣзко ограничивается отъ заботы о тѣлесномъ развитіи. Школа, дающая человѣку умственное и нравственное воспитаніе, оставляетъ совсѣмъ въ сторонѣ физическія его способности. Въ рыцарскомъ сословіи и въ городскихъ общинахъ тѣлесныя упражненія сохраняютъ свое практическое значеніе, но здѣсь молодежь упражняется въ приобрѣтеніи боевыхъ или иныхъ профессиональныхъ навыковъ, не имѣющихъ того общеразвивающаго значенія, какое имѣла древне-греческая гимнастика.

¹⁾ Изъ чтеній по исторіи и методикѣ тѣлесныхъ упражненій на педагогическихъ курсахъ при Главномъ управленіи военно-учебныхъ заведеній.

Въ эпоху возрожденія начинаютъ раздаваться голоса о необходимости возстановленія равновѣсія въ воспитаніи духовной и физической природы человѣка.

За длинный періодъ отъ XIV до XIX в. въ педагогическихъ трактатахъ вопросу о тѣлесныхъ упражненіяхъ отводится большое мѣсто. Воспитатели—теоретики настойчиво требуютъ примѣненія, въ періодъ воспитанія, такихъ упражненій, которыя, не преслѣдуя профессиональной задачи, способствовали бы общему физическому развитію и которыя методически преподавались бы въ школѣ и въ семьѣ наравнѣ со всѣми другими учебными предметами. Однако, условія воспитанія и обученія въ общеобразовательной школѣ не были благопріятны для такого переворота. Школа была очень консервативна въ своихъ порядкахъ и обычаяхъ, твердо установившихся въ ней еще въ началѣ среднихъ вѣковъ, и новыя педагогическія ученія долгое время не оказывали на нее никакого вліянія. Только въ самомъ концѣ XVIII в., подъ вліяніемъ идей Ж. Ж. Руссо и вообще подъ вліяніемъ того переворота въ социальномъ и педагогическомъ міровоззрѣніи, которымъ ознаменовалось это столѣтіе, въ школьной практикѣ впервые появляется учебная система тѣлесныхъ упражненій, получившая, въ воспоминаніе о древне-греческихъ упражненіяхъ, наименованіе *гимнастики*.

II.

Разсматривая эту новую систему тѣлесныхъ упражненій, слѣдуетъ отмѣтить прежде всего, что, несмотря на свое наименованіе, она имѣетъ мало общаго съ древне-греческою гимнастикою. Это объясняется совершенно измѣнившимся строемъ общественной жизни и общественнаго воспитанія.

Гимнастика нашего времени обработана не для палестры и не для стадіона, а для тѣхъ сравнительно очень тѣсныхъ помѣщеній, въ которыя заключена наша учебная жизнь еще со времени средне-вѣковой школы: для классной комнаты, для школьной залы, въ лучшемъ случаѣ—для училищнаго плаца. Даже нѣмецкій турнень, родившійся на обширномъ лугу, близъ Берлина, по размаху своихъ упражненій, далеко уступалъ упражненіямъ древне-греческаго пентатлона.

Вмѣстѣ съ тѣмъ, по самой сущности педагогическихъ воззрѣній новаго времени, теперешняя гимнастика совсѣмъ не заключаетъ

въ себѣ того принципа борьбы и состязанія, которымъ насквозь была проникнута гимнастика древняго міра. Такимъ образомъ, если, съ одной стороны, устройство и размѣры нашихъ школьныхъ помѣщеній не даютъ намъ возможности поставить на широкихъ началахъ упражненія въ бѣгѣ, прыжкѣ и метаньѣ, то, съ другой стороны, опасеніе за нравственность нашихъ воспитанниковъ и вообще за внѣшній порядокъ школы, заставило насъ совсѣмъ исключить изъ нашей гимнастики тѣ виды борьбы, которые составляли одно изъ главныхъ упражненій пентатлона. Взамѣнъ этихъ упражненій, не укладывающихся въ наши школьныя рамки, педагоги, разработывавшіе новую гимнастику, включили въ нее нѣкоторые новые роды упражненій, не входившіе въ греческій пентатлонъ и совсѣмъ чуждые духу древней гимнастики (упражненія на подвѣсѣ и съ упоромъ на рукахъ, упражненія безъ снарядовъ, упражненія съ подвижными снарядами, порядковыя упражненія). Введеніе нѣкоторыхъ изъ этихъ упражненій вызывается новыми требованіями тѣлеснаго развитія въ современной жизни, но эти новыя упражненія ни въ какомъ отношеніи не могутъ возмѣстить того, что выкинуто изъ пентатлона. Все это, конечно, еще болѣе отдаляетъ нашу новую гимнастику отъ ея древне-греческаго прототипа.

Отличаясь отъ древней гимнастики по составу и по характеру упражненій, новая гимнастика не получила вмѣстѣ съ тѣмъ и того чрезвычайнаго государственнаго значенія, какимъ пользовалась гимнастика въ древнемъ мірѣ.

Надо замѣтить, что и самое наименованіе новой гимнастики не соотвѣтствуетъ тому понятію, которое соединяли съ этимъ словомъ въ древнемъ мірѣ. Ни климатическія условія тѣхъ странъ, въ которыхъ родилась эта новая гимнастика, ни, въ особенности, наши нравы не дозволяютъ намъ дѣлать наши телѣсныя упражненія безо всякой одежды.

Несмотря, однако, на занятое гимнастикою сравнительно скромное положеніе и на существенныя черты ея несходства съ древнею гимнастикою, введеніе ея какъ предмета обученія въ общеобразовательную школу было большимъ событіемъ въ педагогическомъ мірѣ, большою побѣдою педагогическихъ идей надъ школьною рутиною.

Воспитательныя заведенія, въ которыхъ впервые стали методически преподаваться тѣлесныя упражненія (филантропины), существовали не долго, но начатое ими дѣло не заглохло. Благодаря

убѣжденной и самоотверженной работѣ такихъ людей, какъ Гутсмутсъ, Янъ, Лингъ и ихъ ученики, новая гимнастика стала быстро распространяться во всѣхъ странахъ. Школа приняла на себя новую для нея обязанность—заботу о физическомъ развитіи своихъ питомцевъ и для выполненія этой обязанности вводила новое средство—цѣлую систему тѣлесныхъ упражненій, назначеніе которыхъ заключалось не въ изученіи ихъ какъ искусства или какъ профессіи, а въ пользованіи ими лишь постольку, поскольку это необходимо для всесторонняго общаго физическаго развитія и для благотворнаго вліянія упражненій на здоровье.

Эта побѣда была тѣмъ болѣе значительна, что вмѣстѣ съ гимнастикой въ школу получили законный доступъ и подвижныя игры, которыя до того времени составляли постоянный предметъ распри между учениками, инстинктивно стремившимися удовлетворить своей потребности въ движеніи, и учителями, считавшими игры только шалостью и поводомъ къ устройству безпорядковъ.

III.

Но именно потому, что общее физическое образованіе было задачею слишкомъ новою, въ разрѣшеніи этой задачи не было полного единства во взглядахъ. Янъ не былъ прямымъ продолжателемъ Гутсмутса, а современникъ Яна—Лингъ, преслѣдовалъ задачи, имѣющія мало общаго съ задачами Яна. Почти вслѣдъ за первыми попытками обработки новой гимнастики, въ ней рѣзко обнаружилия два направленія: шведское и нѣмецкое. И то и другое исходною своею точкою имѣютъ ту начальную систему упражненій, которая выработана основателемъ новой гимнастики, Гутсмутсомъ, но шведская система, съ самаго своего возникновенія, основною своею задачею всегда ставила достиженіе извѣстнаго благотворнаго физиологическаго эффекта упражненія и разрабатывалась, главнымъ образомъ, въ этомъ направленіи; нѣмецкая же, въ основаніи своемъ общественная и состязательная, претерпѣвала неоднократныя переработки и въ Германіи, и въ другихъ странахъ, подъ вліяніемъ патріотическихъ, педагогическихъ, профессионально-гимнастическихъ и даже политическихъ стремленій. Шведская система, въ ея чистомъ видѣ, не получила большого распространенія за предѣлами Швеціи, главнымъ образомъ, по причинѣ своей слишкомъ сложной теоретической обоснованности, а отчасти и по мало развитому въ ней элементу общественности. Исключеніе со-

ставляетъ шведская врачебная гимнастика, практикуемая шведами во всѣхъ значительныхъ центрахъ Европы и Америки. Нѣмецкая же система пользуется всемірнымъ распространеніемъ. Всѣ тѣ разновидности гимнастическихъ системъ, которыя мы повсемѣстно наблюдаемъ въ наше время и въ школахъ, и въ войскахъ, представляютъ собою въ сущности видоизмѣненія одной основной нѣмецкой системы гимнастики (Turnen), которая носитъ названіе системы Янъ-Эйзеленъ-Шписсъ. Дѣятели первой половины XIX в., Аморось и Кліасъ, пропагандировавшіе педагогическую и военную гимнастику во Франціи, въ Англии, въ Италіи и Швейцаріи, работали въ духѣ нѣмецкой гимнастики, заимствуя многое даже у Гутсмута и вовсе не были знакомы съ идеями Линга. Эта гимнастика сохраняетъ и въ наше время черты своего нѣмецкаго происхожденія. Тоже самое должно сказать и о бельгійской гимнастикѣ: хотя въ ней и видно вліяніе шведскихъ идей, но по формамъ своимъ это гимнастика нѣмецкая. Наконецъ, распространяющаяся въ наше время такъ называемая сокольская гимнастика (системы Тырисъ-Фигнеръ) стоитъ ближе всѣхъ другихъ разновидностей къ системѣ Янъ-Эйзеленъ-Шписсъ и отличается отъ нея только болѣе сложной разработкой ритмическихъ формъ, придающихъ ей гармоническую стройность, въ особенности при исполненіи упражненій большими массами.

Каждая изъ этихъ основныхъ и производныхъ системъ гимнастики, при многихъ чертахъ, общихъ всѣмъ системамъ, представляетъ и свои, иногда очень существенныя особенности въ пониманіи задачи физическаго образованія и въ способахъ выполненія этой задачи. Эти особенности далеко не всегда имѣютъ болѣе или менѣе строгое научное обоснованіе, но онѣ удерживаются, какъ характерныя черты, освященныя временемъ и иногда придающія системѣ упражненій извѣстный народный характеръ. Въ этомъ отношеніи существующія системы упражненій очень стойки. По мѣрѣ указаній опыта въ нихъ вносятся время отъ времени извѣстныя видоизмѣненія и усовершенствованія, но каждая изъ нихъ ревниво охраняетъ свои особенности и свое значеніе системы народной. Этимъ собственно и объясняется, почему за все время существованія новой гимнастики мы наблюдаемъ непримиримое соперничество между системами, препятствующее объединенію здравыхъ принциповъ физическаго развитія въ одно общее дѣло.

Въ половинѣ прошлаго вѣка мы видѣли острый конфликтъ между нѣмецкой и шведской системой, извѣстный подъ именемъ

спора о параллельныхъ брусьяхъ (Barrenstreit) и кончившейся вытѣсненіемъ шведской гимнастики изъ средней Европы. Въ наше время мы наблюдаемъ подобное соревнованіе же между нѣмецкою и чешскою (такъ называемою сокольскою) гимнастикою вездѣ, гдѣ только имъ приходится сталкиваться по географическимъ условіямъ. Barrenstreit былъ споромъ партійнаго характера; въ спорѣ Турнеровъ съ Соколами мы наблюдаемъ скорѣе расовое и политическое недоразумѣніе. Наконецъ, здѣсь у себя дома, за послѣдніе два-три года мы можемъ наблюдать и въ специальной литературѣ и на практикѣ печальные споры между сторонниками сокольской и шведской гимнастики; печальные потому, что они запутываютъ и безъ того уже неясныя понятія объ истинныхъ задачахъ физическаго развитія.

Рядомъ съ различными направленіями методической гимнастики, мы наблюдаемъ въ наше время большое развитіе разнообразныхъ состязательныхъ упражненій, носящихъ, въ отличіе отъ гимнастики, общее наименованіе спортивныхъ упражненій и игръ. Упражненія спорта въ томъ видѣ, какъ они практикуются теперь повсемѣстно, ведутъ свое начало изъ Англіи, гдѣ они дѣятельно поощряются въ школахъ, какъ могущественное средство физическаго развитія, отвѣчающее наклонностямъ школьной молодежи и имѣющее народный характеръ

Сравнительная простота, увлекательность и свобода метода спортивныхъ игръ, съ одной стороны, и слишкомъ неумѣлая или педантичная постановка гимнастическаго обученія, съ другой, послужили поводомъ для дѣятельной пропаганды метода англійскаго физическаго образованія и въ другихъ странахъ. Это движеніе было въ особенности замѣтно за послѣдніе 20—30 лѣтъ во Франціи и на Скандинавскомъ полуостровѣ. Въ Швеціи, благодаря счастливымъ обстоятельствамъ (дѣятельность полковника Балка), оно привело къ гармоническому сліянію гимнастики со спортомъ, къ несомнѣнной выгодѣ для физическаго воспитанія; но это почти исключительный случай. Вообще спортивные упражненія, распространенныя въ обществѣ, оказываются мало примѣнимыми къ условіямъ школы.

Во французскихъ школахъ, несмотря на очень дѣятельную пропаганду Лиги физическаго воспитанія, Союза спортивныхъ обществъ и, въ послѣднее время, Комитета Олимпійскихъ игръ, спортъ вспыхнулъ одно время, но не пустилъ глубокихъ корней.

Помимо школьной рутины, одною изъ причинъ, мѣшавшихъ спортивнымъ упражненіямъ занять прочное мѣсто въ школѣ, было то обстоятельство, что сторонники спорта обыкновенно вовсе не заботились о сліянніи его съ гимнастикой, какъ это сдѣлано въ Швеціи, а, напротивъ, старались поставить его на мѣсто гимнастики, которая, по ихъ убѣжденію, не даетъ здороваго и законченнаго физическаго образованія (Лагранжъ и Кубертенъ). Опытъ показываетъ однако, что такого самостоятельнаго положенія, какое онъ занимаетъ въ англійскихъ школахъ, спортъ не можетъ имѣть въ учебныхъ заведеніяхъ другихъ странъ, такъ какъ тому препятствуетъ и организація и строй жизни этихъ заведеній.

Такія несомнѣнно наблюдаемыя непримиримыя взаимныя отношенія между сторонниками различныхъ системъ тѣлесныхъ упражненій, отношенія, болѣе основанныя на предвзятомъ пристрастіи къ данной системѣ, чѣмъ на разумной оцѣнкѣ сильныхъ и слабыхъ сторонъ, неминуемо присущихъ всякому дѣлу, представляютъ своего рода партійность, очень невыгодную для правильнаго разрѣшенія вопроса о задачахъ физическаго образованія.

Дѣйствительно, новая гимнастика, отмѣтивъ своимъ возникновеніемъ эпоху въ исторіи образовательныхъ тѣлесныхъ упражненій, въ дальнѣйшемъ своемъ развитіи не только не способствовала выясненію этого вопроса, но укоренившимися въ ней партійными взглядами, въ нѣкоторыхъ отношеніяхъ, внесла въ него даже замѣтную неопредѣленность и запутанность.

Непредубѣжденному наблюдателю не можетъ не броситься въ глаза во всѣхъ гимнастическихъ системахъ существованіе такихъ упражненій, значеніе которыхъ и для здоровья, и для тѣлеснаго развитія, очень проблематично. Сомнѣніе въ цѣлесообразности такихъ упражненій неминуемо усиливается, когда они составляютъ особенность только нѣкоторыхъ или даже только одной системы и вызываютъ порицаніе съ точки зрѣнія другихъ системъ тѣлесныхъ упражненій. Припомнимъ, что говорилъ Дюбуа-Реймондъ о шведской гимнастикѣ, съ ея ортопедическими и коррективными упражненіями: «мускулы она развить можетъ, но научить человѣка работать не можетъ». Въмѣстѣ съ тѣмъ, какъ убѣжденный турнеръ, онъ находилъ, что параллельные брусья (Barren) снарядъ безусловно необходимый: «если бы они не были уже въ употребленіи, ихъ слѣдовало бы изобрѣсти».

Но, вотъ, Ф. Лагранжъ, спортсменъ, и А. Моссо, сторонникъ упражненій физиологическаго характера, говорятъ совсѣмъ иное и

о параллельныхъ брусьяхъ и о всѣхъ другихъ упражненіяхъ на искусственныхъ снарядахъ. Важнѣйшее зло современной гимнастики, по мнѣнію Моссо, это параллельные брусья, которые только уродуютъ человѣка, не давая ему даже никакого цѣлесообразнаго навыка. Лагранжъ предостерегаетъ отъ всѣхъ снарядовъ для восстановления, притягиванія и передвиженія на рукахъ, какъ вредныхъ для здоровья и располагающихъ къ сутуловатости, собственной обезьянѣ.

Думаю, что довольно и этихъ примѣровъ, чтобы показать, какія радикальныя противорѣчія встрѣчаются еще и въ наше время въ оцѣнкѣ упражненій, предназначенныхъ для общаго физическаго развитія человѣка.

При такихъ условіяхъ ревнивая забота о сохраненіи цѣлостности системы можетъ быть объяснена только ея историческимъ значеніемъ и народнымъ характеромъ входящихъ въ нее упражненій. Но попытки заимствовать ту или другую систему во всей ея цѣлости, въ томъ видѣ, какъ она развилась у себя дома подъ вліяніемъ мѣстныхъ бытовыхъ и культурныхъ условій и переносить ее на совершенно чуждую ей почву, свидѣтельствуютъ только объ очень поверхностномъ пониманіи истинныхъ задачъ физическаго образованія.

Въ исторіи тѣлесныхъ упражненій мы видѣли, что въ каждой системѣ гимнастики есть и слабыя, и сильныя стороны; каждая система, вмѣстѣ съ тѣмъ, можетъ дать богатый и хорошо разработанный матеріалъ для учебныхъ упражненій и въ школѣ, и въ войскахъ. Но разумное пользованіе этимъ матеріаломъ заключается вовсе не въ заимствованіи цѣликомъ той или другой системы, а въ ясномъ пониманіи той задачи, которую должны выполнить тѣлесныя упражненія, и въ обдуманномъ выборѣ упражненій для успѣшнаго выполненія этой задачи.

Оба эти вопроса имѣютъ чрезвычайно важное значеніе для правильной постановки учебныхъ тѣлесныхъ упражненій, и на этихъ вопросахъ мы теперь и остановимся.

IV.

Чтобы оцѣнить мѣсто того или другого упражненія въ общей системѣ физическаго образованія, надо дать себѣ ясный отчетъ въ томъ, что такое *физическое образованіе*. Неясное пониманіе цѣли физическаго образованія и средствъ, которыми оно достигается, слу-

жить обыкновенно главною причиною тѣхъ ошибокъ, которыя такъ часто наблюдаются въ преподаваніи тѣлесныхъ упражненій.

Произвольныя движенія человѣка, простыя по начальнымъ своимъ элементамъ, безконечно разнообразны въ сочетаніяхъ этихъ элементовъ. Упражняясь въ этихъ сочетаніяхъ, человѣкъ подъ вліяніемъ жизненныхъ требованій, усваиваетъ себѣ очень разнообразные навыки. Разсматривая эти навыки со стороны ихъ назначенія, мы можемъ раздѣлить ихъ на двѣ существенно различныя категоріи:

а) Такіе навыки, которые необходимы всякому человѣку для установленія его отношеній къ внѣшнему міру и для нормальнаго его существованія. Упражненіе въ такихъ навыкахъ составляетъ инстинктивную, органическую потребность человѣка; онъ самопроизвольно упражняется въ нихъ съ самыхъ первыхъ своихъ попытокъ дѣлать движенія и научается пользоваться ими, даже и въ томъ случаѣ, когда никто имъ въ этомъ не руководитъ. Онъ самъ научается ходить, бѣгать, прыгать, брать, кидать, преодолевать нѣкоторыя препятствія, пассивныя и живыя, плавать и т. п.

Въ суммѣ эти упражненія охватываютъ весь организмъ и развиваютъ его по плану, намѣченному для человѣка природою.

б) Навыки, не вызываемые органическою необходимостью для каждаго человѣка, но имѣющіе чрезвычайно большое значеніе съ точки зрѣнія экономическихъ условій общественнаго быта.

Это—навыки въ спеціальныхъ родахъ работы, навыки профессиональныя, ремесленныя, направленные къ достиженію такого результата работы, который имѣетъ значеніе общественной необходимости.

Эти навыки чрезвычайно многочисленны и разнообразны. По сравненію съ навыками перваго рода они представляютъ, по большей части, болѣе сложныя и часто необычныя, искусственныя координаціи движеній, для усвоенія которыхъ требуется непременно спеціальная и, иногда, довольно трудная выучка. Со стороны участія въ нихъ интеллектуальныхъ способностей человѣка, они стоятъ выше навыковъ перваго рода; они составляютъ исключительное достояніе человѣка, тогда какъ упражненіе элементарной способности произвольнаго движенія есть потребность всѣхъ существъ, одаренныхъ этой способностью. Однако, по самой сложности профессиональныхъ родовъ работы, каждый отдѣльный человѣкъ долженъ ограничиваться лишь очень немногими изъ нихъ, усваивая себѣ лишь нѣкоторыя опредѣленныя координаціи дви-

женій, иногда локализованныя въ ограниченной группѣ органовъ и неизмѣнно повторяемыя при данной работѣ, безъ участія другихъ органовъ движенія. Такія упражненія, какъ уже было указано выше, нерѣдко влекутъ за собою неблагоприятныя фізіологическія послѣдствія, особенно при неумѣломъ обученіи.

И тѣ, и другіе навыки человѣкъ можетъ развивать въ себѣ до большого совершенства. Но постоянно усложняющіяся условія общественнаго и экономическаго строя приводятъ къ тому, что въ тѣхъ основныхъ навыкахъ, которые обезпечиваютъ ему здоровье и всестороннее развитіе, человѣкъ упражняется обыкновенно лишь въ той наименьшей степени, въ какой они необходимы ему, какъ движенія служебныя. Практика жизни направляетъ его на пріобрѣтеніе иныхъ, профессиональныхъ координацій движеній, подъ вліяніемъ которыхъ нерѣдко даже первоначально правильно усвоенные общіе навыки теряютъ эту правильность, съ несомнѣннымъ ущербомъ для здоровой жизнедѣятельности всѣхъ органическихъ функцій.

Школьное ученье—это тоже профессиональная работа. Наши школьники обречены на неподвижность, на неудобное сидѣнье за класснымъ столомъ, на согбенное положеніе за письмомъ и чтеніемъ, и кто же не знаетъ, какъ они выглядятъ: неувѣренная, неритмированная походка, кривобокость, сутуловатость, совершенная неловкость и неумѣлость обычныхъ движеній руками и неминуемо связанная съ такими явленіями общая фізическая немощность и общая нравственная неудовлетворенность.

Школа, если только она считаетъ своимъ дѣломъ фізическое развитіе своихъ воспитанниковъ, должна употребить всѣ усилія для предотвращенія такихъ явленій. Она должна принять разумныя мѣры къ тому, чтобы дать возможность своимъ воспитанникамъ упражнять вложенныя въ человѣка элементарныя способности къ движенію въ теченіе всего періода ихъ ученья, и даже привить имъ привычку къ такимъ упражненіямъ и по выходѣ изъ школы. Именно въ этихъ упражненіяхъ лежитъ залогъ того общаго фізическаго развитія и той общей работоспособности и бодрости, которыя необходимы человѣку, къ какому бы жизненному поприщу онъ себя ни готовилъ.

Совокупность такихъ навыковъ и составляетъ основное содержаніе *общаго фізическаго образованія*.

Мы можемъ формулировать его такимъ образомъ:

а) Упражнение способности къ передвиженію: ходьба, бѣгъ, прыжокъ.

б) Упражнение работы рукъ соотвѣтственно разнообразному ихъ назначенію: брать, класть, ловить, метать, схватывать, оттапливать, колоть, рубить.

в) Развитие гибкости и силы туловища.

г) Устойчивость, умѣнье уравнивать свое тѣло въ разнообразныхъ положеніяхъ и на различной опорѣ. Стойка, осанка.

д) Цѣлесообразное сочетаніе движеній различныхъ частей тѣла для производства ловкой или сильной работы: упражненія на подвѣсѣ, упражненія съ упоромъ, плаваніе.

е) Способность къ преодоленію мѣстныхъ препятствій и къ дѣятельному сопротивленію. Борьба.

Изъ этой схемы ясно, что система упражненій, которая должна дать эти навыки, не представляетъ собою какого-либо законченнаго искусства или мастерства, вродѣ фехтованія, танцованія, ручного труда и проч. Эта система заключаетъ въ себѣ много искусствъ, и задача общаго физическаго образованія не въ томъ, чтобы выработать художниковъ этихъ искусствъ, а въ томъ, чтобы преподать ихъ въ гармоническомъ сочетаніи, приспособленномъ къ жизненнымъ требованіямъ.

Для полноты этой схемы въ нее надлежало бы включить размѣренныя свободныя движенія различной ритмической длительности и плавности, отвѣчающія тѣмъ задачамъ физическаго развитія, которыя въ древне-греческой гимнастикѣ выполняла оркестрика. Такія упражненія тѣмъ болѣе необходимы въ курсѣ физическаго образованія, что способность владѣть своимъ ритмомъ по произволу свойственна только человѣку, въ отличіе отъ всѣхъ существъ, одаренныхъ произвольнымъ движеніемъ. Эту способность надо конечно развивать. Въ эпоху построеній первыхъ гимнастическихъ системъ, на эту сторону физическаго развитія не было обращено почти никакого вниманія. Гутсмутсъ говорилъ о танцахъ, Лингъ намѣтилъ планъ эстетической гимнастики, но это были только добрыя пожеланія, не осуществленныя на практикѣ. Къ тому же это совпало съ такимъ педагогическимъ направленіемъ, которое даже въ воспитаніи дѣтей высшихъ классовъ устранило танцованіе, какъ предметъ, способный пробуждать нечистыя мысли. Въ наше время этотъ пробѣлъ начинаетъ уже чувствоваться. Въ сокольской гимнастикѣ введены упражненія, рассчитанныя на разнообразіе ритма. Школьная гимнастика въ Бельгіи начинаетъ широко поль-

зоваться формами движеній, заимствованными изъ народныхъ танцевъ. Но это только слабыя начинанія. Въ нашихъ кадетскихъ корпусахъ, рядомъ съ гимнастикою, установленъ методическій курсъ танцованія и, слѣдовательно, въ этомъ отношеніи законченность физическаго образованія въ нихъ до нѣкоторой степени обезпечена.

Если ученики, къ которымъ примѣняется намѣченный кругъ общаго физическаго образованія, находятся, въ другихъ отношеніяхъ, въ невыгодныхъ условіяхъ для своего тѣлеснаго развитія, какъ это по большей части случается при современныхъ условіяхъ школьнаго и профессиональнаго обученія, то въ намѣченную схему должны непременно входить упражненія коррективнаго характера, противодѣйствующія этимъ вреднымъ условіямъ и строго соображенныя съ тѣми специальными дефектами въ развитіи, какіе являются отъ того или другого рода работы.

Если намѣченная схема физическаго образованія примѣняется къ ученикамъ, готовящимъ себя къ поприщу, требующему подвижности, расторопности, смѣлости и болѣе или менѣе сложныхъ навыковъ, то въ нее полезно включить упражненія, имѣющія отношенія къ этой дѣятельности. Такъ, при прохожденіи курса физическаго образованія въ военно-учебныхъ заведеніяхъ, въ военно-гимнастическихъ школахъ и въ войскахъ, въ этой схемѣ могутъ имѣть мѣсто упражненія въ болѣе сложныхъ передвиженіяхъ: перебѣжка, передвиженіе ползкомъ, ходьба на лыжахъ, катаніе на конькахъ; болѣе настойчивыя упражненія въ метаньѣ, пораженіи непріятеля ударомъ, уколкомъ, рубкой, фехтованіе; эскалада; приемы разрушенія искусственныхъ преградъ и методическіе приемы борьбы. Для пожарныхъ—приемы передвиженія по высокимъ балкамъ сидя, стоя, на подвѣсѣ и на упорѣ, ловкіе прыжки въ глубину съ разныхъ положеній; смѣлое спусканіе съ высоты на натянутыхъ полотнахъ и т. п. Для нижнихъ чиновъ, въ виду краткости сроковъ ихъ обученія и въ особенности въ виду отсутствія у нихъ начальной гимнастической подготовки, въ схемѣ должны быть сохранены только такія упражненія, которыя могутъ имѣть непосредственное значеніе для ихъ строевой и боевой службы.

Свѣдущіе люди могутъ задать здѣсь весьма серьезный вопросъ. Основная задача образовательныхъ упражненій — укрѣпленіе здоровья; какія же упражненія предложенной схемы будутъ удовлетворять именно этому назначенію? На это мы отвѣтимъ, что укрѣпленіе здоровья есть результатъ не однихъ только физическихъ упражненій, а всѣхъ весьма сложныхъ условій жизни человѣка.

зоваться формами движеній, заимствованными изъ народныхъ танцевъ. Но это только слабыя начинанія. Въ нашихъ кадетскихъ корпусахъ, рядомъ съ гимнастикою, установленъ методическій курсъ танцованія и, слѣдовательно, въ этомъ отношеніи законченность физическаго образованія въ нихъ до нѣкоторой степени обезпечена.

Если ученики, къ которымъ примѣняется намѣченный кругъ общаго физическаго образованія, находятся, въ другихъ отношеніяхъ, въ невыгодныхъ условіяхъ для своего тѣлеснаго развитія, какъ это по большей части случается при современныхъ условіяхъ школьнаго и профессиональнаго обученія, то въ намѣченную схему должны непременно входить упражненія коррективнаго характера, противодѣйствующія этимъ вреднымъ условіямъ и строго соображенныя съ тѣми спеціальными дефектами въ развитіи, какіе являются отъ того или другого рода работы.

Если намѣченная схема физическаго образованія примѣняется къ ученикамъ, готовящимъ себя къ поприщу, требующему подвижности, расторопности, смѣлости и болѣе или менѣе сложныхъ навыковъ, то въ нее полезно включить упражненія, имѣющія отношенія къ этой дѣятельности. Такъ, при прохожденіи курса физическаго образованія въ военно-учебныхъ заведеніяхъ, въ военно-гимнастическихъ школахъ и въ войскахъ, въ этой схемѣ могутъ имѣть мѣсто упражненія въ болѣе сложныхъ передвиженіяхъ: перебѣжка, передвиженіе ползкомъ, ходьба на лыжахъ, катаніе на конькахъ; болѣе настойчивыя упражненія въ метаньѣ, пораженіи непріятели ударомъ, уколомъ, рубкой, фехтованіе; эскалада; приемы разрушенія искусственныхъ преградъ и методическіе приемы борьбы. Для пожарныхъ—приемы передвиженія по высокимъ балкамъ сидя, стоя, на подвѣсѣ и на упорѣ, ловкіе прыжки въ глубину съ разныхъ положеній; смѣлое спусканіе съ высоты на натянутыхъ полотнахъ и т. п. Для нижнихъ чиновъ, въ виду краткости сроковъ ихъ обученія и въ особенности въ виду отсутствія у нихъ начальной гимнастической подготовки, въ схемѣ должны быть сохранены только такія упражненія, которыя могутъ имѣть непосредственное значеніе для ихъ строевой и боевой службы.

Свѣдущіе люди могутъ задать здѣсь весьма серьезный вопросъ. Основная задача образовательныхъ упражненій — укрѣпленіе здоровья; какія же упражненія предложенной схемы будутъ удовлетворять именно этому назначенію? На это мы отвѣтимъ, что укрѣпленіе здоровья есть результатъ не однихъ только физическихъ упражненій, а всѣхъ весьма сложныхъ условій жизни человѣка.

Въ схему включены упражненія въ такихъ навыкахъ, которые составляютъ врожденную потребность человѣка; разумное пользованіе такими упражненіями, безъ сомнѣнія, будетъ имѣть наибольшее значеніе для укрѣпленія здоровья. Упражненія, форма которыхъ является только средствомъ для фізіологическаго воздѣйствія, суть упражненія врачебныя, примѣняемыя въ опредѣленныхъ патологическихъ случаяхъ, и такимъ упражненіямъ не мѣсто въ курсѣ фізическаго образованія для здоровыхъ людей.

V.

Не трудно видѣть, что ни одна изъ существующихъ системъ фізическаго образованія, взятая отдѣльно, не удовлетворитъ намѣченной схемѣ. Мы имѣли уже случай замѣтить, что почти въ каждой системѣ есть упражненія излишнія, не вызываемыя никакими потребностями тѣлеснаго развитія, нерѣдко оказывающіяся вредными для здоровья и пригодныя развѣ для подготовки акробатовъ, дающихъ публичныя представленія (большинство упражненій на кольцахъ, на трапеціи, на параллельныхъ брусьяхъ, на рекѣ, на двойномъ бомѣ и т. п.). Отсутствіе такихъ упражненій въ намѣченной нами схемѣ фізическаго образованія, безъ сомнѣнія, не нанесетъ ей никакого ущерба. Съ другой стороны, сопоставляя новую гимнастику съ древне-греческой, мы отмѣтили въ ней отсутствіе упражненій, составлявшихъ сущность пентатлона (метаніе, борьба, методическое упражненіе въ бѣгѣ). Такія упражненія для нашей схемы надо заимствовать изъ спортивнаго обихода и сдѣлать ихъ доступными для методическаго преподаванія большому числу учениковъ въ учебныхъ заведеніяхъ и въ войскахъ. Но мы сказали уже выше, что въ каждой системѣ можно найти упражненія, вполне отвѣчающія потребностямъ разумаго фізическаго образованія. Этимъ матеріаломъ можно съ выгодною пользоваться для пополненія намѣченнаго курса фізическаго образованія. Если рядомъ съ методическими упражненіями, составляющими содержаніе этого курса, будутъ организованы соотвѣтствующія возрастамъ подвижныя игры и состязательныя упражненія, то это будетъ, конечно, только къ выгодѣ для фізическаго развитія. Но руководители должны ясно понимать, что свободныя атлетическія упражненія имѣютъ гораздо большее значеніе для развитія неутомимости, настойчивости и вообще для укрѣпленія характера, чѣмъ для фізическаго образованія, въ прямомъ значеніи этого слова.

Выборъ и разработка всего сложнаго состава упражненій, обусловливающихъ собою разумный курсъ физическаго образованія, долженъ лежать на центральной гимнастической школѣ, которая, какъ своего рода консерваторія, обязана двигать это дѣло, тщательно изучая все, что дѣлается повсемѣстно по вопросамъ гимнастики, атлетики и состязательныхъ игръ, и заимствуя все то, что будетъ признано ею цѣлесообразнымъ для ясно поставленной задачи физическаго развитія при условіи различнаго возраста, различной продолжительности курса и различнаго предназначенія учениковъ.

Очевидно, что при семи—восьмилѣтнемъ курсѣ для учениковъ средней школы, въ возрастѣ 10—18 лѣтъ, курсъ физическаго образованія долженъ быть построенъ иначе, чѣмъ для нижнихъ чиновъ, перешедшихъ уже школьный возрастъ и проходящихъ очень краткій учебный курсъ упражненій. Но задача физическаго образованія не разрѣшается однимъ только разумнымъ выборомъ упражненій. Возьмемъ хотя бы параллель между тѣлеснымъ упражненіемъ и пищей: самая питательная и вкусная пища можетъ оказаться вредной при неумѣренномъ или несвоевременномъ ея употребленіи. Самое полезное по существу и самое интересное упражненіе можетъ оказаться не только бесполезнымъ, но иногда и безусловно вреднымъ при неразумномъ пользованіи имъ. Это ставитъ насъ передъ очень серьезнымъ вопросомъ о подготовкѣ учителей тѣлесныхъ упражненій.

Исторія новой гимнастики, не только въ Западной Европѣ, но и у насъ, убѣдительно доказываетъ намъ какую большую ошибку дѣлали учредители гимнастическихъ школъ, готовя въ нихъ учителей изъ солдатъ и, вообще, изъ числа людей низкой умственной культуры. Это не только задержало развитіе вопроса о физическомъ образованіи, но надолго уронило самое значеніе учителя гимнастики. Припомнимъ, что у насъ, даже въ 90-хъ годахъ прошлаго столѣтія, съ нѣкоторымъ недоумѣніемъ была принята мысль готовить учителей тѣлесныхъ упражненій изъ числа офицеровъ-воспитателей кадетскихъ корпусовъ, и мы обязаны отдать справедливость составу воспитателей этихъ заведеній, давшему первыхъ вполнѣ компетентныхъ у насъ руководителей по всѣмъ отдѣламъ физическаго образованія.

Это были скромные пионеры, дѣлавшіе свое дѣло безъ шума, безъ рекламы, но съ ощутительною пользою для своихъ питомцевъ. Теперь, послѣ учрежденія у насъ военно-гимнастической и фех-

товальной школы, вопросъ о подготовкѣ интеллигентныхъ учителей для войскъ, изъ числа офицеровъ, окончательно рѣшенъ въ положительномъ смыслѣ. Остается только искренно пожелать, чтобы въ этомъ отношеніи не было возврата къ старому.

Какія же свѣдѣнія теоретическія и практическія необходимы для преподавателя тѣлесныхъ упражненій?

1. Обучать тѣлеснымъ упражненіямъ можетъ только человѣкъ, самъ умѣющій ихъ дѣлать и самъ испытавшій на себѣ все значеніе повторительной работы какъ со стороны усвоенія навыка, такъ и со стороны общаго ея психо-фізіологическаго вліянія.

2. Такъ какъ произвольная физическая работа человѣка находится въ тѣсной связи съ жизнедѣятельностью всего организма и оказываетъ на эту жизнедѣятельность болѣе или менѣе ясно выраженное вліяніе, то преподаватель тѣлесныхъ упражненій долженъ быть достаточно знакомъ съ этимъ вліяніемъ, чтобы разумно пользоваться имъ для правильнаго фізическаго развитія и для здоровья учениковъ. Ему надо имѣть также свѣдѣнія по анатоміи для наглядной провѣрки результатовъ упражненія и свѣдѣнія въ поданіи первой помощи при возможныхъ случайностяхъ.

3. Учитель долженъ имѣть совершенно ясное представленіе о каждомъ преподаваемомъ имъ упражненіи со стороны его образовательнаго значенія. Онъ долженъ понимать цѣль его изученія, его мѣсто въ системѣ общаго фізическаго образованія и долженъ умѣть вести его такъ, чтобы эта цѣль достигалась съ наименьшимъ затрудненіемъ для ученика и съ наибольшею выгодною для его фізическаго развитія. Для этого онъ долженъ имѣть нѣкоторыя спеціальныя свѣдѣнія въ приѣмахъ и способахъ обученія: онъ долженъ умѣть классифицировать учебный матеріалъ, съ одной стороны — соотвѣтственно различнымъ родамъ работы, съ другой — по степени его трудности, располагая его какъ въ теченіе всего курса, такъ и на каждомъ урокѣ, въ такой послѣдовательности и въ такомъ взаимномъ сочетаніи различныхъ родовъ работы, чтобы воспитанникъ постепенно переходилъ отъ болѣе легкаго къ болѣе трудному, а вмѣстѣ съ тѣмъ и постепенно втягивался въ работу.

Когда учитель преподаетъ одно какое-либо ремесло, свѣдѣнія его въ методикѣ тѣлесныхъ упражненій могутъ ограничиться только предѣлами его спеціальности. Есть спеціальныя методическія требованія по обученію фехтованію, танцванію, ручному труду, и даже особо по каждому роду упражненій, входящихъ въ гимнастику

или въ подвижныя игры. Но всѣ спеціальныя методическія требованія, по каждому роду занятій, вытекаютъ изъ нѣкоторыхъ общихъ образовательныхъ или педагогическихъ свойствъ, присущихъ всякой физической работѣ. Руководящему физическимъ образованіемъ необходимо прежде всего ознакомиться съ этими общими методическими правилами преподаванія тѣлесныхъ упражненій.

Свѣдѣнія, намѣченныя въ этомъ послѣднемъ пунктѣ, составляютъ особый предметъ — *методику тѣлесныхъ упражненій*.

А. Д. Бутовскій.

