

А. Д. НОВИКОВ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ



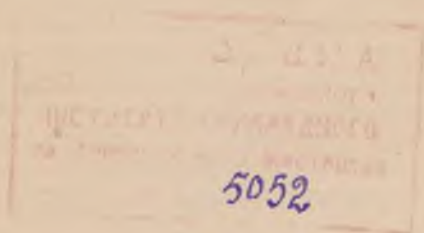
Э. А.
ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ФИЗКУЛЬТУРА
И СПОРТ»
5052

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ФИЗКУЛЬТУРА
И
СПОРТ»
1949

А. Д. НОВИКОВ
кандидат педагогических наук

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

(К ВОПРОСУ О ПРЕДМЕРЕ, ПРИНЦИПАХ, СРЕДСТВАХ, МЕТОДАХ
И ФОРМАХ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ)



ОТ АВТОРА

Настоящую работу формально можно считать вторым изданием монографии «Средства и методы физического воспитания», вышедшей в свет в 1941 году. Фактически же данная книга представляет новую работу, многим отличающуюся от прежней. В ней значительно шире освещены вопросы, касающиеся предмета физического воспитания, принципов системы, методов физического воспитания, уточнено толкование сущности физического упражнения, включена новая глава о формах организации процесса занятий физическими упражнениями. Работа посвящена проблеме систематики средств, методов и форм организации занятий физическими упражнениями. Она излагает основные педагогические позиции для комплексного решения этой чрезвычайно интересной и актуальной проблемы.

Естественно, что выдвигаемые в работе положения мною рассматриваются как существенные и поэтому заслуживающие внимания читателя. Однако это не означает, что эти положения не могут быть уточнены, а некоторые из них, может быть, и пересмотрены.

Глубоко сознавая, что только путем широкого творческого обсуждения, объединением общих усилий можно и должно эту проблему успешно решить, я и отдаю свой труд на суд нашего объективного читателя, оставаясь заранее благодарным всем тем, кто своими деловыми указаниями и пожеланиями будет содействовать правильному разрешению вопросов, затрагиваемых в данной работе.

А. Новиков

Ноябрь, 1947 года

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура в Советском Социалистическом государстве развивалась и сложилась, как неотъемлемая часть социалистической культуры. Она включает в себя совокупность специальных материальных и духовных средств; кроме того, она включает в себя показатели физической подготовленности народа и спортивные достижения его.

Все эти средства и показатели созданы в процессе осуществления всестороннего физического воспитания трудящихся, сплочения и организации их в интересах социалистического труда и обороны Родины.

Общий уровень достижений советской физической культуры позволил ей стать одним из существенных факторов социалистической культуры в целом, свидетельствующим о прогрессивном, подлинно народном ее характере.

Тов. Жданов, говоря о силе и преимуществах советской культуры перед буржуазной культурой, в качестве одного из примеров, иллюстрирующих это положение, указал на наши физкультурные парады, ставшие традиционными народными праздниками-смотрами могущества и неуязвимой молодости Советского государства, ставшие народными демонстрациями беспредельной любви и преданности партии, Советскому правительству и великому Сталину.

Пройденный тридцатилетний путь развития советской физической культуры характеризуется подлинно революционной, по своему историческому значению и размаху, борьбой за совершенную, подчиненную великим идеалам коммунизма научную систему всестороннего физического воспитания трудящихся.

В дореволюционной России не было единой государственной системы физического воспитания.

Однако мы можем с полным правом и с чувством законной гордости отметить, что прогрессивные идеи о всестороннем воспитании духовных и физических способностей человека, учение о единстве психического и физического в его развитии, наиболее последовательно, на материалистической основе, были выдвинуты и развиты представителями передовой русской философской, педагогической и естественно-научной мысли: Ломоносовым, Белинским, Герценом, Чернышевским, Добролюбовым, Ушинским, Сеченовым, Павловым, Лесгафтом и другими.

Естественно возникает вопрос, чем объясняется такое положение, когда, с одной стороны, передовая дореволюционная русская научная мысль о воспитании и, в частности, о физическом воспитании характеризуется прогрессивными началами, ярко выраженным стремлением приблизить теорию к жизни, найти путь изменения природы и общества и, с другой стороны, крайне отсталой практикой физического воспитания?

Ведь Россия являлась, как ни одна другая капиталистическая страна, средоточием самых разнообразных систем и системок физического воспитания (сокольская, «турнен», шведская, индивидуальные гимнастики Мюллера, Анохина, Прошека и др.).

Например, если взять только одни средние учебные заведения дореволюционной России и посмотреть, при помощи каких систем осуществлялось физическое воспитание в них, то мы получим следующую картину: из 1556 средних учебных заведений 855 культивировали сокольскую гимнастику, 296 применяли шведскую гимнастику и только остальные строили занятия по системе известного русского ученого Петра Францевича Лесгафта.

Основными причинами, объясняющими отмеченное несоответствие между передовыми идеями русских мыслителей о воспитании и крайне низким уровнем развития физического воспитания (в частности спорта) в дореволюционной России, необходимо считать:

1. Эксплуататорскую, реакционную сущность царского самодержавия, обрекавшего миллионы трудового народа на моральное и физическое вырождение.

2. Официально господствующее положение дворянско-монархической культуры, воспитанной на реакционной западной идеалистической философии, низкопоклонничавшей перед западно-европейскими системами физического воспитания и в то же время пренебрежительно относившейся к передовой отечественной научной мысли.

Все, что мы имели положительного в области теории и практики физического воспитания, как отечественной, так и мировой, до Октябрьской революции, следует рассматривать только как предъисторию развития большой, подлинной науки о физическом воспитании.

Особое значение для становления советской системы физического воспитания имело, и продолжает иметь, наследство, оставленное нам передовыми русскими учеными, в особенности П. Ф. Лесгафтом и его учеником В. В. Гориневским.

Это наследство прежде всего следует видеть в научных и общественных основах учения Лесгафта и Гориневского о физическом воспитании.

П. Ф. Лесгафт и В. В. Гориневский были представителями естественно-научного материализма. Мировоззрение их складывалось на основе идей русской классической философии и в первую очередь под влиянием Герцена и Чернышевского.

В своих взглядах на физическое воспитание, во всей своей общественной и педагогической деятельности Лесгафт и Горинев-

ский выражали основные черты прогрессивного лагеря русской общественной и научной мысли. Отметим главные из них: прежде всего демократизм, страстное желание подчинить физическое воспитание интересам народа; тесную связь практики физического воспитания с наукой, с естествознанием, которое по природе своей материалистично и противостоит идеалистическому миропониманию, и, наконец, самое существенное, — это понимание процесса физического образования и воспитания в духе идей психофизического монизма.

Именно эти общественно-прогрессивные, материалистические черты учения Лесгафта о физическом образовании и воспитании, а не отдельные методические положения, порою ошибочные, составляют суть его богатейшего классического наследства.

Наследство Лесгафта было и остается одним из источников построения и дальнейшего совершенствования советской системы физического воспитания.

И все же, в силу отмеченных выше общественно-исторических условий дореволюционной России, а также еще лишь стихийно складывавшегося материалистического понимания Лесгафтом и другими выдающимися русскими учеными закономерностей физического образования и воспитания, объективно исключалась возможность создания законченной научно обоснованной системы.

История развития теории всестороннего физического воспитания, как самостоятельной области научного знания, органически связанной с практикой, начинается с периода строительства советской системы физического воспитания.

Великая Октябрьская социалистическая революция впервые в истории человечества раскрыла широкие возможности и перспективы строительства научно обоснованной, соответствующей по своим целям и задачам **жизненным интересам народа** системы всестороннего физического воспитания трудящихся.

Прогрессивный и самобытный характер советской системы физического воспитания определяется прежде всего социалистическим строем, уничтожившим эксплуатацию человека человеком, а также тем, что вся практическая и теоретическая работа в области физического воспитания в советском государстве строится на основе марксистско-ленинского понимания законов развития человека и всестороннего воспитания его как целостной личности, как активного строителя коммунистического общества. Именно на этой основе стал возможен переход от разработки биологических и общих психолого-педагогических основ физического воспитания к созданию собственно теории физического воспитания, как самостоятельной области научного знания.

Весь предшествующий период развития советской теории физического воспитания в основном можно охарактеризовать как период разработки основ теории физического воспитания на базе смежных научных дисциплин (биологических и педагогических). Следует отметить, что эта работа, как правило, не выходила за рамки критической оценки и обоснования эмпирически сложив-

шейся методики физического воспитания и техники физических упражнений. Однако этот этап является вполне естественным и закономерным для становления советской научной теории физического воспитания¹.

Мы не можем определить (да вряд ли это и возможно) формальных границ, где и когда этот этап закончился. Но одно все же остается бесспорным — это то, что мы уже перешагнули в период развития, подготовленный всем предшествующим опытом физического воспитания в СССР, — период, характеризующийся разработкой теории физического воспитания как системы научных знаний, раскрывающей свои (специфические) законы всестороннего физического воспитания.

Нам представляется, что для плодотворной деятельности в этом ответственном периоде развития советской научной теории физического воспитания первостепенное значение приобретает работа по систематизации уже сложившихся принципов, средств, методов и форм занятий физическими упражнениями.

Учитывая исключительную важность разработки указанной проблемы для дальнейшего успешного развития отечественной теории физического воспитания, мы и взяли на себя труд на первых порах определить главным образом исходные, для решения этой проблемы, принципиальные положения. Работа в этой области должна стать предметом творческих усилий большого коллектива советских ученых, педагогов, специалистов физического воспитания.

Систематика принципов, средств, методов и форм организации занятий физическими упражнениями является одной из важнейших проблем теории и практики советской физической культуры. Изучение данной проблемы непосредственно связано с исследованием предмета физического воспитания в советском социалистическом государстве.

¹ Под теорией физического воспитания в широком смысле этого слова следует понимать весь комплекс знаний, раскрывающих научные основы физического воспитания.

В этом случае к вопросам теории физического воспитания должны быть отнесены данные целого ряда биологических наук (общая физиология и биология, физиология движений, анатомия, врачебный контроль), а также психологии, педагогики, истории физкультуры, методики физического воспитания, гигиены и др.

Но если говорить о теории физического воспитания, как о самостоятельной области научного знания, то тогда предмет ее должен быть ограничен вопросами, имеющими непосредственное отношение к изучению и определению: законов развития физического воспитания, как одной из форм общественных идеологий; целей и задач физического воспитания; принципов и основных категорий физического воспитания; закономерностей, характеризующих педагогическую сущность процесса физического воспитания; содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания и законов практического их применения в связи с конкретными, исторически изменяющимися задачами физического воспитания.

Таким образом, в тех случаях, когда мы в нашей работе применяем термин «теория физического воспитания», то его и следует понимать применительно к содержанию теории физического воспитания как самостоятельной области научного знания.

В подавляющем большинстве зарубежных систем физического воспитания проблема систематики сводилась к одному лишь узкому вопросу о классификации физических упражнений.

В течение всего прошедшего периода формирования советской системы физического воспитания вопросы систематизации ее средств и методов занимали видное место.

К сожалению, вопросы эти не нашли должного освещения в соответствующей специальной литературе.

В 1939—1940 гг. вышли две книги: «Основы методики физической культуры» Белиновича и «Методика физического воспитания» группы авторов из Института физической культуры им. Лесгафта; в 1940 году появилась на страницах журнала «Теория и практика физической культуры» (№ 9) статья К. Х. Грантыня «К вопросу о систематике физических упражнений». Данные работы вносят некоторую ясность в понимание ряда принципиальных вопросов методики физического воспитания. В этом большая заслуга авторов. Что же касается вопросов систематики средств и методов физического воспитания, то они в этих пособиях и в статье освещены недостаточно и разноречиво.

Современная разработка систематики средств и методов физического воспитания в СССР характеризуется организацией комплексного изучения, началом синтетического обобщения накопленных фактов, а также данных, добытых за последние годы (начиная с 1939 года), путем углубленного теоретического и экспериментального исследования.

Работы, проведенные нашими учебными и научно-исследовательскими институтами физической культуры по изучению природы физического упражнения, закономерностей процесса образования двигательных навыков, сохранения и разрушения их, а также исследования, посвященные вопросам развития и совершенствования основных психофизических качеств, изучению психологических основ спортивной тренировки, проблемам спортивной медицины и многим другим вопросам, позволяют в настоящее время вести разработку интересующей нас проблемы невиданно широким фронтом. И надо полагать, что в самое ближайшее время по данной проблеме мы будем уже иметь значительные работы, поднимающие научные основы советской системы физического воспитания как по общим основам теории, так и по теории и методике отдельных спортивных дисциплин еще на более высокий уровень.

В целях дальнейшего успешного развертывания научно-методической работы по проблеме систематики средств и методов физического воспитания необходимо обеспечить консолидацию творческих сил в едином направлении, обеспечить единство взглядов на исходные позиции научного исследования этой проблемы, которые, в основном, по нашему мнению, должны сводиться к следующему:

1. В научной работе по проблеме систематики средств и методов физического воспитания необходимо прежде всего исходить из тех общих принципов диалектико-материалистического познания

любых областей действительности, на которые указывал В. И. Ленин.

Во-первых, изучать предмет со всех сторон, во всех его связях и отношениях. «Мы никогда не достигнем этого полностью, но требование всесторонности предостережет нас от ошибок и от омертвления» (1).

Во-вторых, изучая, «брать предмет в его развитии в «самодвижении», изменении» (IIa).

В-третьих, необходимо, чтобы вся человеческая практика вошла «... в полное «определение» предмета и как критерий истины и как практический определитель связи предмета с тем, что нужно человеку» (1б).

Чтобы применение этих принципов не привело к отвлеченным выводам или к простому перечню внешних признаков, Владимир Ильич требовал конкретности познания, заявляя: «... диалектическая логика учит, что «абстрактной истины нет, истина всегда конкретна» (1в).

Исследование, основанное на указанных принципах познания, должно приводить к определению конкретных закономерностей изучаемого предмета.

2. Многогранность процесса физического воспитания, связанного не только с развитием и совершенствованием биологических функций организма, психофизических качеств и навыков человека, но одновременно являющегося процессом организации масс и воспитания их морально-волевых качеств, требует **комплексного** изучения этой проблемы.

3. Систематика средств, форм и методов является педагогической проблемой советской системы физического воспитания. Педагогическим положением в комплексном научном исследовании проблемы систематики средств, форм и методов физического воспитания принадлежит ведущая роль.

Сущность этих положений в советской системе физического воспитания раскрывается: предметом системы физического воспитания, основными принципами системы физического воспитания, учением о средствах физического воспитания и их систематикой, учением о формах организации занятий физическими упражнениями, о методах советской системы физического воспитания и о роли в ней комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Общему анализу и характеристике этих положений, применительно к проблеме систематики физического воспитания, и посвящена наша работа.

Глава I

ПРЕДМЕТ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Развитие средств, форм и методов физического воспитания является историческим процессом, соответствующим прежде всего конкретным целям и задачам той или иной системы физического воспитания.

Поэтому анализ средств, форм и методов в плане систематики их, применительно к советскому физическому воспитанию, может быть сделан лишь при условии выяснения вопроса о его месте в общей системе коммунистического воспитания советского народа. Прежде чем ответить на этот вопрос, необходимо остановиться на некоторых общих положениях, имеющих важное значение для правильного понимания процесса формирования систем физического воспитания, их роли и места в развитии общества.

Исторический характер развития физического воспитания и его классовая природа

Физическое воспитание своими корнями уходит в самую раннюю историю человеческого общества. Оно органически связано с общими задачами воспитания человека, обусловливаемыми конкретными историческими, материальными условиями жизни людей.

Мысли о всестороннем развитии духовных и физических способностей человека всегда волновали передовые умы общества.

Древнегреческий философ Аристотель, гуманисты эпохи Возрождения Рабле и Монтэнь, знаменитый славянский педагог XVII в. Ян Амос Коменский, французский просветитель XVIII в. Жан-Жак Руссо, социалисты-утописты XIX столетия Фурье, Сен-Симон, Оуэн, великие русские революционные демократы А. И. Герцен, В. Г. Белинский, Н. Г. Чернышевский, Н. А. Добролюбов, выдающиеся русские педагоги К. А. Ушинский, П. Ф. Лесгафт и многие другие вдохновенно проповедывали идеи гармонического развития духовных и физических способностей человека.

Эти идеи никогда не представляли собою отвлеченных «общечеловеческих идей»; они всегда выражали определенные социальные отношения и классовые взгляды на воспитание.

Так, например, Аристотель выдвинул требование гармонического развития, в строгом соответствии с интересами господствовавшей афинской рабовладельческой аристократии; Рабле, Монтэнь, Ко-

менский, подняв голос протеста против средневековой схоластики и односторонности в воспитании, развили идеи всестороннего воспитания на гуманистических основах, отразив прогрессивные для того времени политические чаяния только что зарождавшегося класса буржуазии.

Великие русские революционные демократы, самоотверженно борющиеся против крепостничества и самодержавия, неизмеримо возвысившиеся в своем учении о всестороннем воспитании человека над всей современной им буржуазной педагогикой, как отечественной, так и зарубежной, в силу классово-ограниченного подхода к анализу общественно-политических причин реакционной сущности воспитания в капиталистическом обществе, с одной стороны, и тех условий, которые необходимы для осуществления подлинно всестороннего воспитания, с другой стороны, в своих педагогических идеях не смогли выйти за рамки благородной мечты, социалистической утопии.

Только основоположники научного коммунизма — Карл Маркс и Фридрих Энгельс, открыв объективные законы общественного развития, вскрыв классовую сущность воспитания, конкретно сформулировали задачи всестороннего воспитания, как воспитания коммунистического. Они доказали невозможность осуществления подлинно всестороннего воспитания человека в условиях господства эксплуататорских классов.

Общество, покоящееся на эксплуатации человека человеком, отрицает систему гармонического воспитания, углубляет пропасть между умственным и физическим трудом, между развитием духовных и физических способностей человека, обрекает людей на моральное и физическое вырождение.

Маркс и Энгельс доказали, что задачи воспитания, а следовательно и задачи физического воспитания как неотъемлемой части системы воспитания в целом, не искусственно привносятся в жизнь, а всегда являются производными от общественно-экономических и политических условий, характерных для той или иной общественно-экономической формации. История развития систем физического воспитания является прекрасной иллюстрацией этого положения.

Буржуазные идеологи нередко заявляют, что задачей физического воспитания является обеспечение всестороннего физического развития, как необходимого условия «гармонического» развития людей. Они нередко подкрепляют это положение тезисом, что физическое воспитание и спорт, дескать, не связаны с политикой и, следовательно, являются «общечеловеческим достоянием». Так, например, буржуазные писатели, искусствоведы и историки физического воспитания немало потратили труда на доказательство «чистых», «общечеловеческих» идеалов воспитания, якобы лежавших в основе физического воспитания в древней Греции.

«Греческий спорт базируется, — пишет Г. Риссе, — не на каких-либо материально-экономических основах, не на идеологии какого-либо философского оттенка, а просто на радостном восприятии

красивого тела. Эта радость — главный стимул греческого спорта» (2).

Педагогические системы выдающихся философов древней Греции — Платона и Аристотеля служили интересам рабовладельческого общества.

Древнегреческие соревнования в атлетических упражнениях, широко проводившиеся в форме так называемых олимпийских, истмийских, немейских, пифийских и других игр, в условиях рабовладельческого государства, каким являлась древняя Греция, были достоянием только «свободных граждан».

Не отвлеченные идеалы гармонического развития человека, не эстетическое преклонение перед культом красивого тела, наконец, даже не географические условия определяли характер, средства и методы древнегреческого физического воспитания (например, спартанского). Решающей силой, непосредственно формировавшей жесткую систему спартанского физического воспитания, ее сугубо военно-прикладной характер, была политика господствовавшего класса рабовладельцев. Эта политика требовала воспитания разносторонне физически развитых, закаленных, бесстрашных воинов, способных защитить интересы рабовладельцев, обеспечить ведение почти не прекращавшихся захватнических войн и удержать в страхе и повиновении огромные массы поработанных народов силами малочисленной кучки поработителей.

Причины бурного развития в XIX столетии немецкого «турне-на», системы Линга в Швеции, сокольской системы гимнастики в Чехословакии и др. опять-таки следует искать в особенностях развития производительных сил и производственных отношений, в особенностях политического и национального развития указанных стран.

Национал-шовинистические идеи тевтонома Фридриха Людвиг Яна (1778—1852) явились исходным моментом в организации турнирного движения в Германии и предопределяли примитивное решение Яном специальных вопросов физического воспитания.

Фигнер и Мирослав Тырш, разрабатывая во второй половине XIX в. сокольскую систему физического воспитания, ставили целью, как говорил Тырш, «создать нацию, способную при надобности силой защищать свою независимость». Необходимость таких требований диктовалась тогда национально-освободительной борьбой чехов против австро-венгерской монархии.

Основой возникновения шведской гимнастики П. Линга (1776—1839) были также, в конечном итоге, причины политического характера, связанные с необходимостью подготовки боеспособной армии.

В период между первой и второй мировыми войнами широко развивается движение за применение так называемых «естественных» методов в физическом воспитании. На первый план выдвигаются задачи унификации методов спортивной тренировки на основе правильного понимания естественных основ техники того или иного вида спорта.

Ставится вопрос о ликвидации тепличных условий в спортивно-гимнастической работе, об изъятии бесполезных, искусственно стилизованных гимнастических упражнений, о максимальном приближении физического воспитания к условиям боевой действительности. Такая постановка вопроса в капиталистических странах прежде всего была продиктована тем, что идея империалистической войны заняла господствующее положение в воспитании в целом. Больше того, в некоторых странах, особенно в довоенных фашистских странах (Германия, Италия и др.), военизированная физическая подготовка была превращена в примат общей системы воспитания.

Таким образом, какой бы пример из истории развития различных систем физического воспитания мы ни взяли, он будет говорить об историческом характере развития этих систем, о непосредственной зависимости задач и содержания этих систем от политики тех общественных классов, выразителями интересов которых выступали различные «отцы» и основатели систем физического воспитания.

Физическое воспитание в условиях классового общества всегда являлось и является классовым.

Буржуазия, стремясь укрепить свое господство, использует физическое воспитание в качестве средства усиления эксплуатации трудящихся, подготовки армий для империалистических войн и борьбы с революционным движением рабочего класса.

Рабочий класс, ставя своей задачей свержение власти буржуазии и построение коммунистического общества, использует физическое воспитание как одно из средств организации масс для борьбы за подлинно демократические свободы, для борьбы с империалистическими войнами и как средство подготовки всесторонне развитых борцов за коммунизм.

Проповедь буржуазии об аполитичности физического воспитания есть не что иное, как стремление под вывеской мнимой аполитичности как можно шире использовать гимнастику и спорт именно в своих классовых интересах.

Вскрыв классовую сущность воспитания, Маркс и Энгельс показали, что человек как объект воспитания выступает не в виде отвлеченной биологической особи, не как продукт случайных обстоятельств, а как конкретная, исторически обусловленная личность, в процессе взаимоотношения с окружающей природой активно изменяющая ее и совершенствующая свою собственную природу.

Маркс и Энгельс определили задачи воспитания на подлинно научных диалектико-материалистических основах. Они считали, что «для формирования общей природы человека в таком направлении, чтобы последний приобрел искусство и опытность в определенной отрасли труда, стал обладателем развитой и притом специфической рабочей силы, требуется определенное образование или воспитание...» (3).

Воспитание же Маркс рассматривал как систему, включающую: «Во-первых: умственное воспитание.

Во-вторых: физическое воспитание, такое, какое дается в гимнастических школах и военными упражнениями.

В-третьих: техническое обучение...» (4).

Было бы неверно думать, что Маркс и Энгельс в вопросе о физическом воспитании ограничились только общими указаниями на целесообразность его в системе всестороннего воспитания человека. В работах Маркса и Энгельса нам оставлено большое наследство (еще полностью нами не освоенное), раскрывающее конкретное направление и содержание физической культуры в системе коммунистического воспитания.

Положение о трудовой и военной направленности физического воспитания как органической части коммунистического воспитания было выдвинуто уже Марксом и Энгельсом.

О том, какую большую роль Маркс придавал физическому воспитанию в связи с трудовой деятельностью, свидетельствует его замечание, что «воспитание будущего»... соединит производительный труд с обучением и гимнастикой, причем это будет не только методом повышения общественного производства, но и единственным методом создания всесторонне развитых людей» (5).

Маркс также подчеркивает роль физического воспитания и в связи с военной подготовкой. Он указывает на необходимость использования военных упражнений в качестве средств физического воспитания.

Энгельс в своей статье «Военный вопрос в Пруссии и немецкая рабочая партия», разбирая различные средства поднятия боеспособности и внутреннего сплочения армии при кратком сроке службы, говорит: «Наконец, в качестве эквивалента сокращенного срока службы, и самого существенного эквивалента его (курсив мой А. Н.), следует считать лучшее физическое воспитание юношества» (6).

Эту же мысль Энгельс развивает в статье «Может ли Европа разоружиться», написанной в 1893 г., в связи с обсуждением военного закона.

Требую от правительства серьезного отношения к вопросам физического воспитания юношества, Энгельс заявляет, что «не лучше ли преподавать вольную гимнастику и упражнения с приборами учащимся всех классов, пока их члены еще не утратили эластичности и гибкости, чем биться, как делают теперь, над двадцатилетними парнями, тщетно пытаясь — в поте их лица и их собственного — вернуть их костям, мускулам и связкам, огрубевшим от работы, прежнюю подвижность и гибкость.

Разве же не безумие — сначала позволить калечить людей, а потом на военной службе задним числом стараться их сделать снова прямыми и подвижными? Разве требуется особая недостижимая для официального кругозора степень проницательности, чтобы понять, что солдаты будут втрое лучше, если против этого

калечения будут своевременно приняты меры в низшей и средней школе?» (6а).

К этим высказываниям Энгельса мы еще вернемся, когда будем говорить о понимании прикладной сущности физического воспитания. В данном случае нам важно установить, что уже в трудах основоположников марксизма мы имеем указания на значение физического воспитания как средства трудовой и боевой подготовки.

Маркс и Энгельс считали принципиально невозможным игнорирование физического воспитания, потому что это означало бы разрушение системы всестороннего воспитания в целом.

Оппортунисты самых различных мастей и, в частности, Дюринг, борясь с марксизмом, пытались извратить учение Маркса и Энгельса и в вопросах воспитания. Они, в частности, боролись и против положения, утверждающего гимнастику неотъемлемой частью совершенной системы всестороннего воспитания человека. Энгельс по этому поводу в «Анти-Дюринге» писал:

«Конечно, г. Дюринг слышал одним ухом, что в социалистическом обществе труд и воспитание будут соединены и, таким путем, подрастающим поколениям будет обеспечена разносторонняя техническая подготовка, как и практический фундамент для научного образования; он и использует этот пункт на свой обычный лад для социалитарной коммуны. Но так как прежнее разделение труда в существенных чертах благополучно сохраняется, как мы видели, в дюринговом производстве будущего, то у этого технического школьного обучения отнимается всякое позднейшее практическое приложение, отнимается всякое значение для самого производства; оно и преследует у г. Дюринга исключительно школьную цель: *замену гимнастики, о которой наш радикальный революционер слышать не хочет* (курсив мой. — А. Н.). — Вот почему г. Дюринг и может дать нам по этой части лишь несколько банальных фраз, вроде следующей: «юноши, как и старики, должны работать в серьезном смысле этого слова». Эта легкомысленная и бессодержательная болтовня производит поистине жалкое впечатление, когда сравниваешь ее с тем местом «Капитала» (стр. 508—515), где Маркс развивает положение, что «из фабричной системы, как это можно в подробности проследить у Роберта Оуэна, вырос зародыш воспитания будущего, при котором для всех детей, свыше известного возраста, с учением и гимнастикой будет соединен производительный труд, не только как способ увеличения общественного производства, но и как единственный способ создания всесторонне развитых людей» (7).

Маркс и Энгельс, научно определив основы коммунистического воспитания, показали, что только «...общество, организованное на коммунистических началах, даст возможность своим членам всесторонне применить их всесторонне развитые способности» (8).

Следовательно, физическое воспитание может достичь своего расцвета, как органической части единой системы коммунистического воспитания, только при ликвидации капитализма, в условиях

социалистической страны, где уничтожена эксплуатация человека человеком, где у власти стоят трудящиеся, руководимые партией большевиков.

Такой страной является наша прекрасная Родина — Союз Советских Социалистических Республик. В СССР на практике осуществляется система всеобщего коммунистического воспитания, в котором физическое воспитание занимает почетное место.

Всестороннее физическое воспитание трудящихся в целях подготовки их к социалистическому труду и обороне Родины — предмет советской системы физического воспитания.

Наша большевистская партия, ее вожди Ленин и Сталин, последовательно развивая учение основоположников марксизма, обогащая творческий марксизм теорией и практикой социалистического строительства, с первых дней существования советской власти придали физическому воспитанию и спорту в Советском Союзе первостепенное государственное значение.

В основу организации советской системы физического воспитания была положена задача превратить спорт, гимнастику, игры в средство массовой подготовки рабочих, крестьян и трудовой интеллигенции к высокопроизводительному социалистическому труду и к защите молодого советского государства.

В нашу задачу не входит подробное освещение всех исторических фактов, характеризующих подготовку к труду и обороне, как реальную основу советской физической культуры. Поэтому мы позволим себе для выяснения интересующего нас вопроса особо подчеркнуть только некоторые, наиболее яркие из них.

Уже в первые дни существования советского социалистического государства, на заседании по распределению обязанностей между народными комиссарами В. И. Ленин, говоря об обязанностях Народного комиссариата просвещения, указывал на необходимость введения в школе физической культуры.

Исключительная забота Ленина о физическом воспитании, проявленная им уже в первые дни социалистической революции, объясняется прежде всего тем, что В. И. Ленин к физическому воспитанию подходил как к делу, имеющему прямое отношение к реализации принципов коммунизма в условиях победившей социалистической революции.

Проблема всестороннего воспитания человека социалистического общества занимала существенное место в работах Ленина. Владимир Ильич прекрасно знал историю развития педагогических систем. Он с исключительным вниманием, как сообщала Н. К. Крупская, изучал взгляды Маркса и Энгельса на воспитание человека. Ленин беспощадно разоблачал антимарксистские взгляды в вопросах воспитания.

В этом отношении характерен сокрушительный удар, который Ленин нанес в 1897 году в своей статье «Перлы народнического прожектерства» народнику Южакову, пытавшемуся доказать возможность, при сохранении самодержавия и классового деления

общества, организации массовых гимназий для крестьянской молодежи. Южаков сводил всю проблему воспитания к тому, что известная часть гимназистов, которые не в состоянии платить за обучение в гимназии, должна летом отрабатывать за бесплатное обучение зимой. В этом Южаков видел своеобразное «соединение» производительного труда с обучением. Ленин, разоблачив в своей статье крепостнический характер южаковского плана, подчеркнул, что «...нельзя себе представить идеала будущего общества без соединения обучения с производительным трудом молодого поколения...» (9), выступающего обязательным «...условием всеобщего и всестороннего человеческого развития» (9а).

При определении содержания воспитания, обеспечивающего всестороннее развитие человека, Ленин полностью придерживался взглядов Маркса.

В статье «Карл Маркс» Владимир Ильич приводит известное высказывание Маркса о том, что уже в недрах капиталистического общества создается зародыш коммунистического воспитания, в котором гимнастика будет выступать неотъемлемым элементом всестороннего развития человека.

На III съезде комсомола в 1920 году Владимир Ильич говорил, что «...без ясного понимания того, что только точным знанием культуры, созданной всем развитием человечества, только переработкой ее можно строить пролетарскую культуру — без такого понимания нам этой задачи не разрешить» (9б).

И дальше: «...пролетарская культура не является выскочившей неизвестно откуда, не является выдумкой людей, которые называют себя специалистами по пролетарской культуре. Это все сплошной вздор. Пролетарская культура должна явиться закономерным развитием тех запасов знания, которые человечество выработало под гнетом капиталистического общества, помещичьего общества, чиновничьего общества» (9в).

Это указание Ильича явилось путеводной звездой для работников советского физкультурного движения в борьбе с левацкими, пролеткультовскими и иными прожектами, прикрывавшими псевдореволюционной фразой свои глубоко враждебные советскому строю «теории». Они утверждали, что спорт, поскольку он возник в капиталистическом обществе, является сам по себе носителем буржуазного духа в физическом воспитании, что спортивные упражнения и гимнастические снаряды сами по себе являются выразителями буржуазного существа капиталистических систем физического воспитания. Отсюда логически вытекали «лозунги»: «Долой спорт!», «Долой брусья!», «Создадим свои пролетарские упражнения и снаряды!».

Молодые советские физкультурные кадры, воспитанные комсомолом, и часть старых честных специалистов, вооруженные учением Ленина — Сталина, провели огромную работу по разоблачению и выкорчевыванию враждебных элементов из советского физкультурного движения.

Марксистско-ленинское учение о коммунистическом воспитании

было и остается для нас теоретическим оружием в борьбе за самую совершенную систему физического воспитания, критически использующую весь положительный опыт развития гимнастики и спорта в капиталистических странах.

Выступление Владимира Ильича на III съезде комсомола в октябре 1920 года определило содержание постановления съезда о физической культуре. Решение съезда по этому вопросу явилось дальнейшим развитием учения Маркса — Энгельса о роли физической культуры в системе коммунистического воспитания применительно к конкретным историческим условиям строительства социализма в отдельно взятой стране.

В решении говорится, что... «Физическое воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых элементов общей системы коммунистического воспитания молодежи, направленной к созданию гармонически развитого человека, творца-гражданина коммунистического общества» (10), и что физическое воспитание преследует следующие цели:

«...подготовку молодежи 1) к трудовой (производственной) деятельности и 2) к вооруженной защите социалистического отечества» (10а).

Таким образом, под руководством Владимира Ильича было сформулировано глубоко партийное положение о том, что предметом советской физической культуры, как неотъемлемой части коммунистического воспитания, является всестороннее физическое воспитание граждан в целях подготовки их к социалистическому труду и обороне Родины.

Великий продолжатель дела Ленина — товарищ Сталин в первую годовщину смерти Ленина писал 21 января 1925 года в «Рабочей газете»: «Стройте новую жизнь, новый быт, новую культуру — по Ильичу» (11).

Это указание наша молодежь под руководством ленинско-сталинского комсомола претворяет в жизнь и в области советской физической культуры, укрепляя ее с каждым днем как необходимое средство трудовой и оборонной подготовки.

Решения ЦК РКП(б) 1925 года и ЦК ВКП(б) 1929 года о физической культуре с предельной ясностью говорят о задачах и содержании советского физкультурного движения. Эти решения партии до сегодняшнего дня полностью сохраняют свою силу в борьбе за всемерное подчинение физкультурного движения требованиям социалистического труда и обороны Родины.

Когда некоторые физкультурные организации, забыв о задачах массового политического воспитания физкультурников, ориентируются в своей деятельности на ограниченные группы особо одаренных спортсменов, в ущерб работе по всестороннему физическому воспитанию миллионов трудящихся, они совершают грубейшую ошибку. Культивируя рекордсменство, чуждое советскому спорту, эти организации тем самым грубо нарушают решения ЦК партии о физической культуре, как об одной «...из сторон куль-

турной, хозяйственной и военной подготовки» (12) и о том, что необходима решительная борьба с рекордсменством, как с явлением, уводящим советское физкультурное движение от выполнения основной задачи — подготовки трудящихся к труду и обороне Родины.

Кстати, борьба за мировые рекорды в спорте не отрицает, а предполагает, как обязательное условие этой борьбы, непримиримое отношение к рекордсменству. Отрицательная социальная сущность рекордсменства в спорте заключается прежде всего в игнорировании массового развития спорта, в сведении спорта до удела особо одаренных индивидуальностей, одиночек. В этом смысле порочная практика рекордсменства в спорте своими корнями уходит в широко распространенную за границей махрово-реакционную теорию фатальной биологической, расовой предопределенности и даже «предначертанности божественным провидением» высших спортивных достижений.

Опыт развития советского физкультурного движения показал, что подлинного расцвета спортивная культура в стране может достичь только в условиях массового, народного по своему характеру, спортивного движения, рождающего сотни и тысячи талантливых спортсменов.

Товарищ Сталин, последовательно претворяя ленинские идеи в практику социалистического строительства, обогащая и поднимая на высшую ступень марксистско-ленинское учение о коммунистическом воспитании, в 1930 году, на XVI съезде партии, предельно ясно поставил вопрос о том, что в стране уже созданы все необходимые условия для того, чтобы «вырастить новое поколение рабочих, здоровых и жизнерадостных, способных поднять могущество советской страны на должную высоту и защитить ее грудь от покушений со стороны врагов» (13).

Для советских физкультурных организаций эти мудрые сталинские слова явились знаменем борьбы за массовое многомиллионное физкультурное движение.

Под руководством и по инициативе ленинско-сталинского комитета молодежи Советского Союза на постановление партии о физической культуре и указания товарища Сталина отвечает большевистским делом, выдвигая вопрос о создании комплекса «Готов к труду и обороне». В 1931 году была утверждена I ступень комплекса ГТО, в 1932 году — II ступень, в 1934 году — ступень БГТО. Создание комплекса «Готов к труду и обороне» явилось дальнейшим развитием основ советского физкультурного движения.

В 1939 году на XVIII съезде ВКП(б) тов. В. М. Молотов говорил: «Пришло время, когда вперед выдвигаются задачи воспитательного характера, задачи коммунистического воспитания трудящихся. Такая оценка роли коммунистического воспитания в данный момент отнюдь не умаляет той нашей обязанности, о которой говорил товарищ Сталин, — нашей обязанности держать народ в состоянии мобилизационной готовности на случай всяких нежиз-

данностей. Напротив, только такое воспитание можно назвать коммунистическим, которое поднимет нашу мобилизационную готовность и все наши способности к беззаветной борьбе и к новым боям за победу коммунизма» (14).

1939 год — знаменательная дата в истории советского физкультурного движения. В этом году решением Совета народных комиссаров СССР установлен Всесоюзный день физкультурника — праздник всего советского народа. В сентябре того же года правительство вынесло решение о введении, в целях дальнейшего усовершенствования системы всестороннего физического воспитания трудящихся, нового комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Эти решения явились огромным шагом на пути практической реализации решений XVIII съезда партии о коммунистическом воспитании. Они глубоко отразили сталинскую заботу о всестороннем развитии духовных и физических способностей советского человека.

Великая Отечественная война явилась суровой проверкой действенности средств и методов советской системы физического воспитания.

Война показала, что наш народ в войну вступил физически подготовленным, и в этом следует видеть немалую заслугу советских физкультурных организаций, которые с первых дней своего возникновения последовательно боролись за единую государственную основу физического воспитания — подготовку трудящихся к социалистическому труду и обороне Родины.

Изменяются ли в настоящее время в своей принципиальной направленности основные задачи советского физкультурного движения, ранее поставленные перед ним партией и правительством?

Нет, не изменяются.

Послевоенное развитие физической культуры в нашей стране, решающей гигантскими творческими усилиями героического советского народа историческую задачу постепенного перехода от социализма к коммунизму, определяется следующими основными положениями:

а) Учением Ленина и Сталина о государстве.

Товарищ Сталин в своем докладе на XVIII съезде партии задает вопрос: «Сохранится ли у нас государство также и в период коммунизма?» И отвечает:

«Да, сохранится, если не будет ликвидировано капиталистическое окружение, если не будет уничтожена опасность военных нападений извне, причем понятно, что формы нашего государства вновь будут изменены, сообразно с изменением внутренней и внешней обстановки.

Нет, не сохранится и отомрет, если капиталистическое окружение будет ликвидировано, если оно будет заменено окружением социалистическим» (15).

В свете этих указаний, являющихся огромным вкладом в сокровищницу марксистско-ленинского учения о государстве, и ука-

зания Сталина о том, что «...нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох» (16), неизмеримо возрастает оборонная роль физкультуры в советском государстве, строящем коммунизм в условиях капиталистического окружения.

б) Ведущим значением задач повышения производительности труда и всемерного укрепления боевой мощи Вооруженных Сил Советского Союза в Сталинском пятилетнем плане восстановления и развития народного хозяйства.

Эти задачи обязывают превратить физическую культуру в органический элемент коммунистического быта, в жизненную потребность каждого трудящегося, подготовить миллионы рядовых спортсменов, о воспитании которых говорил В. М. Молотов на приеме участников Всесоюзного физкультурного парада в Кремле в 1947 году, как о задаче, поставленной Правительством и товарищем Сталиным.

в) Значительно возросшей государственной ролью спорта в развитии и укреплении общественных и культурных международных связей СССР.

В развитии международного спортивного движения произошли после войны коренные изменения. Они вызваны новой обстановкой, сложившейся после военно-политического разгрома фашистских агрессоров.

Развитие международного спортивного движения в настоящее время, его широкая демократизация немыслимы без участия советских спортивных организаций, и это объясняется прежде всего необычайно возросшим международным авторитетом нашей Родины, ее ведущей ролью в борьбе за свободу, демократию, за мир во всем мире.

Спортивные встречи с зарубежными спортсменами должны проводиться на уровне, соответствующем высокому международному престижу нашего государства.

Для советских спортсменов, где бы они ни выступали и с кем бы они ни встречались, честь и авторитет Родины должны быть превыше всего.

Указанные положения определяют повышение значения подготовки к труду и обороне, как единственной государственной основы советской системы физического воспитания, нашедшей свое конкретное воплощение во всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР».

Таким образом, задача подготовки к социалистическому труду и обороне Родины была и остается единой незыблемой основой развития советского физкультурного движения.

Следовательно, предметом советской системы физического воспитания, как органической части коммунистического воспитания, является всестороннее физическое воспитание трудящихся в целях подготовки их к социалистическому труду и обороне Родины.

На этой принципиальной основе раскрывается глубоко гуманная сущность идеалов советской системы физического воспитания.

Идейной основой всех решений большевистской партии и советского правительства о физическом воспитании являются ленинско-сталинские указания о воспитании здорового, жизнерадостного, духовно и физически всесторонне развитого, закаленного и способного к преодолению любых трудностей молодого поколения, возвращенного в духе самой человеческой морали — коммунистической морали.

Жизнеутверждающая сила этих указаний вытекает из самой природы социалистического строя, выдвинувшего в качестве реальной, подлинно народной основы советской системы физического воспитания задачу подготовки трудящихся к труду и обороне Советской Родины.

Глава II

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В целях достижения полного соответствия физкультурно-педагогического процесса задач, стоящим перед советской физической культурой, необходимо установить основные принципы системы физического воспитания. Такими принципами, вытекающими из самой сущности советской системы физического воспитания, являются: принцип всесторонности, принцип прикладности и принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

Прежде чем перейти к изложению принципов системы физического воспитания, следует отметить, что значение их для практики физического воспитания велико не столько в узко дидактическом отношении, сколько в плане характеристики конкретного содержания задач физкультурно-педагогического процесса в целом.

ПРИНЦИП ВСЕСТОРОННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Принцип всесторонности — основной, ведущий принцип коммунистического воспитания в целом. В связи с этим перед нами встает задача конкретного анализа принципа всесторонности с учетом особенностей задач физического воспитания.

В методической физкультурной литературе и в практике работы по физическому воспитанию принцип всесторонности нередко толкуется исключительно в плане физического развития или в плане соотношения общей физической подготовки и спортивной специализации. Этим самым значение принципа всесторонности сводится только к сравнительно узким задачам разносторонней физической тренировки. Так, например, в вышедшей в 1939 г. книге В. В. Белиновича «Основы методики физической культуры», мы встречаемся со следующим утверждением:

«Требование всестороннего физического воспитания выполняется через единство общей физической подготовки и спортивной специализации. Это единство служит для нас основой использования и комплексирования отдельных средств физической культуры. Единство общей физической подготовки и спортивной специали-

зации является несомненным достижением советской физической культуры» (17).

Безусловно правильным является утверждение, что принцип всесторонности в физическом воспитании несовместим с однобокой физической тренировкой, игнорирующей общую физическую подготовку. Однако, если мы сведем суть принципа всесторонности только к данному положению, то такое толкование также следует признать односторонним, а, следовательно, и неправильным.

К. Х. Грантынь рассматривает физическую культуру как фактор, который должен «...непосредственно содействовать также общему умственному, эстетическому и нравственному развитию трудящихся и непосредственно способствовать идейно-политической подготовке широких масс советских физкультурников» (18).

Можно было бы полагать, что это «непосредственное содействие» проявляется в том, что самый процесс физического воспитания органически связан с ростом культуры, с воспитанием высоких моральных и волевых качеств человека. Однако К. Х. Грантынь к такому выводу не приходит и, с нашей точки зрения, допускает большую принципиальную ошибку, нашедшую свое выражение в следующем его выводе:

«Принцип всесторонности, таким образом, заключается, во-первых, в том, что физическое воспитание обеспечивает всестороннее воздействие на организм и общую двигательную подготовку; во-вторых, в том, что эта двигательная подготовка должна быть настолько разносторонней, чтобы представить серьезную базу для полноценной деятельности в любой отрасли общественной практики; наконец, и в том, что физическая подготовка — лишь часть более широкой всесторонней подготовки, обеспечиваемой коммунистическим воспитанием в целом» (18а). Нетрудно заметить, что и здесь мы имеем пример толкования принципа всесторонности по преимуществу в рамках всесторонней «двигательной подготовки».

Принцип всесторонности в советской системе физического воспитания раскрывается следующими, объективно присущими процессу физического воспитания закономерностями.

Единство психических и физических фанто- ров в процессе физического воспитания

Ставя вопрос о связи «психического» и «физического» в процессе занятий физическими упражнениями, мы должны иметь в виду, во-первых, что эта связь осуществляется не в порядке психофизического параллелизма или тождества психических и физических реакций, а представляет собою органическое единство «психического» и «физического» в движении (в физических упражнениях) как своеобразных целенаправленных действиях человека, и, во-вторых, проявление единства «психического» и «физического» в процессе физического воспитания по своим формам и глубине безгранично.

Всякое физическое упражнение — действие, совершаемое человеком в условиях гимнастического, спортивного или игрового занятия, своим активным, изначальным моментом будет иметь усилие, импульсы которого исходят из центральной нервной системы.

Однако усилие практически может проявиться только в том случае, если оно предметно, если ясна его цель. Поэтому прежде всего должно быть воспринято (понятно) самое движение, образ движения. Формирование правильного образа движения зависит от многих условий. Отметим в данном случае лишь одно из этих условий: движение не должно восприниматься механически. Представление о движении должно складываться на основе сознательного восприятия его сущности, его основных закономерностей. Только при этом условии усилие, выраженное в виде эффекторных импульсов, адресованных из центра на двигательную периферию, увенчается успехом и, в конечном итоге, в результате упражнения, движение станет соответствующим желаемому. Отметим, что становление правильного движения представляет собою сложный, противоречивый процесс активного искания естественно целесообразной формы движения, осуществляемого под верховным командованием коры головного мозга.

Волевое усилие, активно выраженное желание, интерес к движению — все это объективные факторы, лежащие в основе любого физического упражнения. Следовательно, практика физического воспитания человека не является процессом, затрагивающим только физическую сферу в собственном смысле этого слова, она органически связана многими нитями с психической жизнью человека.

Активность человека, занимающегося физическими упражнениями, как было уже отмечено выше, не ограничивается собственно двигательными реакциями.

Занятия физическими упражнениями, спортивная тренировка всегда имеют прямое отношение к формированию характера физкультурника-спортсмена.

Волевые качества физкультурника нельзя сформировать только путем рассуждений и наставлений о необходимости быть отважным, волевым человеком. Эти качества развиваются и проверяются в процессе педагогически правильно организованной практики занятий физическими упражнениями, которые требуют проявления тех или иных качеств.

Если мы попытаемся проанализировать, например в игре, особенности психических реакций играющего, то они далеко не исчерпываются только ролью центральной нервной системы в построении движения. В любой игре мы имеем дело с поведением человека, с его отношением к остальным участникам игры. В процессе игры проявляются, а, следовательно, и формируются такие черты характера, как инициативность, мужество, воля.

Игра заставляет подчинять личные интересы интересам команды, видеть в успехах коллектива основу личных достижений.

Самым существенным моментом в образовании характера человека в процессе занятий физическими упражнениями является вопрос о формировании дисциплинированной, морально-воспитанной воли, неременной спутницы спортивного успеха.

Физическая культура в представлении культурных людей — это синоним дисциплины, порядка, аккуратности. Процесс занятий физическими упражнениями — гимнастикой, спортом, играми — дисциплинирует людей, требует сознательного подчинения спортивным правилам и законам. Физкультурник, нарушивший правила спортивной игры, ставит в плохое положение не только себя, но и своих товарищей.

Гимнаст, пренебрегший методическим указанием, требующим при определенном положении на снаряде строгого выполнения, незначительного, на первый взгляд, технического элемента (например движение головы в «большом обороте» на турнике), срывается со снаряда, иногда рискуя жизнью. Спортсмен, нарушивший гигиенический режим спортивной тренировки, теряет приобретенную ценою огромных усилий возможность показать хороший результат.

Факторы дисциплины и организованности в руках педагога и тренера являются мощным средством воспитания сознательной дисциплины и уважения к социалистическому порядку.

Весь процесс спортивной тренировки и самый ответственный ее момент — соревнование — это школа воспитания воли.

Спорт требует упорства, ежесекундной готовности к действию, презрения к трусости и малодушию, уважения интересов коллектива и правил, регламентирующих спортивное поведение.

Но и этот вопрос о формировании морально воспитанной воли, как и все другие, связанные со спортом, приобретает нужное направление лишь в зависимости от господствующих, практически претворяемых в жизнь общественных идеалов физического воспитания.

Поэтому, когда дисциплинированность физкультурника в гимнастическом зале не переносится в быт и на производство, не становится чертой его характера, когда отвага и смелость, проявляемые в процессе спортивного занятия, уживаются рядом с трусостью и малодушием, проявляемыми в общественной и трудовой деятельности, — тогда причину этих явлений надо искать не в самом физическом упражнении, а в первую очередь в системе педагогического воздействия на физкультурника, которому он подвергается в процессе занятий физическими упражнениями, состоя членом той или иной физкультурной организации.

Практически это будет иметь место в такой организации, где физическое воспитание сведено к натаскиванию по отдельным нормативам, где вместо серьезной, кропотливой работы по воспитанию физкультурника существует погоня за голыми техническими результатами, где не умеют педагогически правильно использовать поощрения и взыскания, где преподаватель занимает положение дрессировщика, связанного с учениками только выполнением узкой, спортивно-технической задачи.

Следовательно, в определении роли физического воспитания в формировании интеллектуальных интересов, моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств.

Роль физического воспитания в развитии характера и моральных основ поведения человека заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий умственного воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека.

Решающая роль морально-политических качеств в общественно-полезном приложении результатов физического воспитания

Подготовка к труду и обороне Родины требует, чтобы человек хорошо владел навыками бега, плавания, ходьбы на лыжах, стрельбы; был сильным, ловким, выносливым, быстрым и смелым.

Но психофизические качества и навыки, воспитываемые в процессе занятий физическими упражнениями, сами по себе еще не выражают идейно-политической готовности к социалистическому труду и обороне Родины.

Физкультурник сдал спортивно-технические нормы ГТО, он прекрасно физически развит, ему принадлежит ряд высоких спортивных достижений. Достаточно ли всего этого для того, чтобы назвать такого спортсмена готовым к защите своей Родины? Конечно, далеко не достаточно.

Принцип всесторонности, как основной принцип коммунистического воспитания, требует от нас организации физического воспитания с таким расчетом, чтобы результаты его всегда были приложимы к трудовой и боевой деятельности трудящихся с максимальной пользой для советского государства.

Высокоразвитые психофизические качества и навыки советского человека, его рекордные достижения в том или ином виде спорта, приобретают общественную ценность только в том случае, если процесс их формирования шел одновременно с идейно-политическим воспитанием физкультурника как истинного патриота социалистической Родины.

Следовательно, решающие гарантии того, что наши физкультурники будут всегда на передовых позициях стахановского труда, будут успешно бороться за победу коммунизма, заключаются прежде всего в общественном сознании физкультурников как передовых людей социалистического общества.

Отсюда вытекает задача огромного педагогического значения, определяемая принципом всесторонности, — задача общественно-политического воспитания физкультурников. Она должна решаться не только общепринятыми основными формами политического образования, проводимыми партийными, комсомольскими и профсоюзными организациями, но и в процессе самого физического воспитания. И надо сказать, что эти возможности очень широки. Остановимся в качестве примера на вопросе о воспитании совет-

ского патриотизма в процессе деятельности наших физкультурных организаций.

Физическая культура и спорт в СССР — не самоцель и не беспредметное развлечение. Повседневная работа наших физкультурных организаций пронизана единым желанием — подготовиться к защите Родины, приумножить силу советского народа, мощь Советского государства. В этом заключена глубоко патриотическая основа развития нашего физкультурного движения. Но было бы ошибочным думать, что к занятиям физическими упражнениями каждый человек приходит уже с прочно сложившимся убеждением в необходимости всестороннего физического воспитания, в целях подготовки себя к труду и обороне Родины.

Многих людей к занятиям гимнастикой, спортом, играми влекут самые различные мотивы, не имеющие порой прямого отношения к задаче подготовки к труду и обороне. Одни хотят быть обладателями пропорционально развитого тела, другие стремятся стать сильными. Одних захватывает соревновательное начало в спорте, других приводит в гимнастический зал эстетическое наслаждение, которое испытывают люди, наблюдая работу первоклассных мастеров. Иного юношу тянет к физическим упражнениям, к спорту заветная мечта — стать мастером любимого вида спорта и т. д. Немало и таких, которые приходят в физкультурную организацию, не без основания видя в физических упражнениях средство избавления от того или иного физического недостатка.

Следовательно, причин, приводящих к занятиям гимнастикой, спортом и играми, бесконечное множество, начиная от ярко выраженного желания подготовить себя к труду и обороне Родины и кончая самыми интимными поводами личного характера.

Обязанность педагогов, организаторов физкультурной работы — развить тот интерес, который приводит детей и взрослых в физкультурные организации, в любовь к спорту, в глубокое осознание общественно-политического значения усилий, имеющих целью усовершенствование своих способностей в целях подготовки к труду и обороне Родины.

Среди многих практических средств, помогающих решать задачу воспитания патриотизма, видное место занимает спортивное соревнование, борьба за высокие спортивно-технические достижения.

На спортивных соревнованиях коллективов, команд, отдельных физкультурников спортивным оружием защищается честь и слава заводов, фабрик, колхозов, добровольных спортивных обществ и других общественных объединений.

Задачей физкультурных организаций является использование каждого спортивного соревнования, любого занятия физическими упражнениями для утверждения в сознании физкультурника огромной значимости его физкультурных действий, поднимающих обще-

ственный авторитет его физкультурного коллектива, предприятия, учреждения, а следовательно, и авторитет всего советского физкультурного движения.

Особенно ярко раскрывается патриотический облик советских спортсменов в их международных спортивных встречах. В блестящих спортивных успехах, достигнутых «динамовцами» в Англии в 1945 году, советскими легкоатлетами на первенстве Европы по легкой атлетике в Осло в 1946 году, гиревиками на первенстве мира в Париже в 1946 году и на первенстве Европы в Хельсинки в 1947 году, баскетболистами на первенстве Европы в 1947 году и многими другими со всей силой сказалось чувство советского патриотизма, чувство ответственности перед своим народом, перед Родиной.

Именно это чувство является могучим моральным фактором, превращающим техническое и тактическое превосходство наших спортсменов в грозное для спортивных соперников оружие, силой, придающей борьбе советских спортсменов за овладение мировыми рекордами в спорте глубокий патриотический смысл.

Решения ЦК ВКП(б) по вопросам литературы и искусства и доклад тов. Жданова о журналах «Звезда» и «Ленинград» являются документами, обязывающими нас всемерно усилить работу по идейно-политическому воспитанию физкультурников, спортсменов, поднять идейно-теоретический уровень всей нашей научно-практической деятельности в области физической культуры.

Воспитание физкультурника, спортсмена готовым к социалистическому труду и обороне Родины — это прежде всего воспитание его советским человеком: преданным советской власти, активно участвующим в социалистическом строительстве, готовым к беззаветной борьбе за идеалы коммунизма.

Общая всесторонняя подготовка — основа спортивной специализации; значение специализации как средства всесторонней подготовки.

Специализация в каком-либо одном виде физических упражнений, проводимая без предварительной всесторонней физической подготовки, ничего общего с задачами физического воспитания в Советском Союзе не имеет. Спортивная специализация вне всесторонней физической подготовленности, как правило, расстраивает здоровье, подрывает работоспособность организма. Специализация в определенном виде спорта, построенная на прочном фундаменте всесторонней физической подготовки, становится одним из сильнейших средств улучшения качества всестороннего физического воспитания.

Под всесторонней подготовкой к спортивной специализации следует понимать не только разностороннюю физическую подготовку, но и повышение общекультурного уровня спортсмена. Од-

нако последнее не всегда осуществляется на практике. Одной из причин такого положения, по нашему мнению, является формальное представление о роли и значении общеобразовательных, культурных факторов в спортивном совершенствовании.

Талант и одаренность в спорте проявляют полностью свою мощную потенциальную силу, как и в любой другой области воспитания, только на базе общего образования и глубокого изучения вопросов, касающихся предмета специализации. В противном случае талант преждевременно вянет, не успев раскрыться во всей своей полноте.

Следует отметить, что нет ничего более опасного для спортивного роста, как сужение круга духовных интересов до узко-спортивных, когда спортсмена, кроме спорта, ничего не интересует и не волнует.

Глубокое проникновение в «тайны» тренировки, спортивной техники, тактики и др. не может быть осуществлено только на основе «природной интуиции» или путем ежедневных упражнений (тренировок-натаскиваний) в том или ином виде спорта. Эти «тайны» становятся реально познаваемыми лишь при условии органического сочетания спортивных интересов с усилиями, преследующими всестороннее развитие личности спортсмена.

В частности, для того чтобы интерес к любимому виду спорта, без которого невозможно спортивное совершенствование, все время возрастал, необходимо предотвратить превращение этого интереса в единственный, самодовлеющий интерес.

Наличие в жизни спортсмена разносторонних интересов и приобретенных на их основе прочных знаний является непременным условием организации отдыха и рационального чередования его с тренировкой. Отдых спортсмена всегда должен обострять вкус к тренировке и поддерживать неугасимый огонь влечения к высшему достижению, как к благородной цели советского человека. В тех же случаях, когда жизненные интересы спортсмена замкнутся только на узком круге спортивно-технических интересов, тогда тренировка со временем превратится в нудное, а порою и тяжелое занятие, далеко стоящее от истинных идеалов советского спорта, не дающее должного движения вперед.

Там, где процесс спортивной тренировки поддерживается слепым влечением к рекорду, направляемым недалекими руководителями в ложное русло спортивного тщеславия, где спортивному честолюбию приносится в жертву основной принцип коммунистического формирования личности — принцип всесторонности развития, где забывают о трудовой деятельности спортсмена, где предаются забвению интеллектуальное и моральное его воспитание, — там, как правило, независимо от того, хотят этого или не хотят соответствующие руководители, «воспитывают» грубых, самовлюбленных, неприспособленных к трудовой и боевой жизни, полужнаек в спорте, людей, далеких от истинной спортивной культуры, неприятных в обществе, а порою и чуждых социалистическому государству.

Совершенно иной результат получается, если процесс формирования спортсмена представляет собою систему планомерного воспитания, обеспечивающую развитие общественных, политических, культурных и спортивных интересов. Свидетельством этого могут служить многие замечательные представители советского спорта.

Физические данные талантливого спортсмена, заслуженного мастера спорта Николая Озолина являются далеко не идеальными для прыгуна с шестом. Однако это не мешает ему быть лучшим шестовиком в Европе. «Озолин прыгает головой», — говорят о нем в среде спортсменов, и это верно. Знания, культура, стальные нервы, позволяющие оптимистически реагировать не только на победу, но и на поражение, извлекая из него уроки для движения вперед, глубокая убежденность в государственной важности своей спортивной деятельности, любовь к неустанному творческому труду позволяют Озолину, как и многим другим советским спортсменам, максимально использовать свои физические данные для улучшения спортивных результатов.

Борьба за мировой рекорд, за ведущее место в области спортивной культуры требует от тех, кто стал на этот благородный путь, огромного труда и знаний. Великий русский композитор П. И. Чайковский говорил:

«Даже человек, одаренный печатью гения, ничего не даст не только великого, но и среднего, если не будет адски трудиться. И чем больше человеку дано, тем больше он должен трудиться».

Следовательно, как для начинающего спортсмена, так и для мастера спорта, всесторонняя подготовка (физическая и духовная) является непреложной основой совершенствования в отдельном виде спорта — неиссякаемым источником моральных и физических сил.

Спортивная специализация, осуществляемая на основе всесторонней подготовки, становится одним из самых существенных средств всестороннего физического воспитания.

Отношение советской физической культуры к исторически сложившимся средствам и методам физического воспитания

Советской физической культуре, являющейся частью социалистической культуры, критически впитывающей в себя весь положительный опыт всеобщей истории развития физического воспитания, чуждо противопоставление одних средств и методов другим. Оно характерно для буржуазных систем физического воспитания («спорт против физической культуры», «гимнастика против спорта», «естественные и искусственные движения», «игра как единственно рациональный метод физического воспитания» и т. п.).

Для советской физической культуры приемлемы все те средства и методы, которые могут быть использованы в целях разрешения задачи подготовки трудящихся к труду и обороне. И, на-

оборот, ни одно из средств, как бы эффективно внешне оно ни выглядело, не имеет права на существование, если оно не соответствует задачам, стоящим перед физическим воспитанием в СССР.

Все это обязывает нас внимательно изучать мировой опыт и, главное, творчески работать над дальнейшим совершенствованием советской системы физического воспитания, над созданием средств и методов, исторически полностью соответствующих задачам советского физкультурного движения.

В заключение отметим, что сведение принципа всесторонности только к вопросу (хотя и очень существенному) о связи общей физической подготовки со спортивной специализацией следует рассматривать как проявление методологически ошибочного, механистического подхода к пониманию самого предмета советской системы физического воспитания.

ПРИНЦИП ПРИКЛАДНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Прикладность является важнейшим педагогическим критерием целесообразности физического воспитания в общей системе воспитания человека. Это положение имеет силу всеобщего закона развития систем воспитания. В основу всех без исключения систем физического воспитания положены задачи прикладного характера.

Многие педагоги и мыслители в своих высказываниях о физическом воспитании всегда подчеркивали прикладную сущность его, правда, каждый в своеобразной, соответствующей целям воспитания, форме.

Так, например, Платон в диалоге «Протагор» говорит: «Потом (речь идет о занятиях, следующих за умственными — А. Н.) — они посылают их (детей) к учителю гимнастики, чтобы таким образом лучше приспособить их тела к мужественной жизни и чтобы благодаря телесной слабости у них не появлялось малодушия во время войны или в каких-либо других случаях (19).

Французский гуманист Франсуа Раблэ в романе «Гаргантюа и Пантагрюэль» выразил свой взгляд на прикладность физического воспитания в следующих словах, посвященных описанию воспитания Гаргантюа: «Он боролся, упражнялся в беге и прыжках, но не в трехфутовых прыжках, не на одной ноге и не в немецких прыжках (потому что, по мнению Гимнаста, такие прыжки были бесполезны на войне), а одним махом перелетал через рвы, изгороди, вспрыгивал на шестифутовую стену и вскарабкивался на окно, находящееся от земли на высоте копыя» (19а).

Томас Мор в «Утопии», Томасо Кампанелла в «Городе Солнца» подчеркивают прикладную роль физического воспитания. Так, в «Городе Солнца» при описании функций «Мощи», ведающего всеми вопросами войны и мира, мы находим следующее указание: «Кроме того, ведает он атлетами, обучающими всех воинским упражнениям. Эти атлеты, будучи зрелого возраста, яв-

ляются опытными руководителями и учат обращаться с оружием мальчиков, достигших двенадцатилетнего возраста и уже до этого приучившихся к борьбе, бегу, метанию камней и т. д. под руководством низших наставников» (19б).

В одном из педагогических трактатов времени Петра I указывалось, что «...также телесные экзерцитации в презрение ставить не надлежит, посылать детей в игры таковые, чтобы там как возможно трудились, как ради телесной красоты устройства, так для оказания себя в мужестве. Упражняться молодцам надлежит в воинских делах, в бросании копий и стрел и в ловитве» (20).

Выдающиеся русские ученые — педагоги Лесгафт, Гориневский, Бутовский и другие также конкретно ставили вопрос о прикладности физического воспитания.

Фридрих Энгельс в своих работах, посвященных военным вопросам, неоднократно подчеркивал огромное значение физического воспитания как самого существенного эквивалента сокращенного срока службы в армии. Энгельс говорил, что правильно организованное физическое воспитание юношества неизбежно приведет к тому, что «...и рекрутов будет больше, и они будут крепче» (21).

Принцип прикладности в советской системе физического воспитания раскрывается следующими тремя положениями.

Подчинение системы физического воспитания конкретным задачам трудовой и военной подготовки трудящихся

Везде, где применяются средства физической культуры, будь то в детских садах, больницах, домах отдыха, школах, вузах, армии и, наконец, в самодеятельных организациях (несмотря на различие характера их деятельности и применяемых методов физического воспитания), в конечном счете осуществляется подготовка к труду и обороне.

Что же следует в педагогическом отношении понимать под прикладностью физического воспитания?

Существует мнение, что прикладность физического воспитания раскрывается приложимостью двигательного навыка в жизни. Если навык, вырабатываемый в результате занятий тем или иным видом физических упражнений, прикладен, т. е. может быть перенесен из условий спортивных или гимнастических занятий в трудовую и боевую обстановку, то данное физическое упражнение прикладно.

Бесспорно то, что навыки ходьбы на лыжах, навык метания гранаты, навык стрельбы и т. д. имеют прикладное значение. Но ведь этим еще далеко не исчерпывается прикладное значение физического воспитания. Доведя мысль до логического конца, мы должны были бы заявить, что футбол, все спортивные игры, гимнастика, поднимание тяжестей и многие другие, чрезвычайно важные виды физических упражнений, не являются прикладными.

Между тем вся наша система физического воспитания от начала до конца прикладна и поэтому жизнеспособна. Она не исключает этих видов из арсенала своих средств. Мы прекрасно понимаем, что футболисту никогда не придется применять в усло-

внях труда и боевой обстановки свой навык точного и экономного удара по мячу. Но это вовсе не значит, что футбол не является прикладным средством физического воспитания.

Как бы велико не было количество прикладных навыков, обеспечиваемых в процессе занятий физическими упражнениями, оно никогда не сможет охватить беспредельных по своим формам движений, постоянно меняющихся трудовых и боевых навыков.

Если бы мы пошли по пути формирования физических упражнений, как средства подготовки к труду и обороне, по своим формам, тождественным трудовым и боевым движениям, мы никогда бы не создали системы.

В определении прикладности физического воспитания прежде всего надо исходить из целей и задач, стоящих перед данной системой воспитания.

Цель подготовки физкультурников к труду и обороне заключается не только в овладении прикладными навыками. Цель и в том, чтобы, придя на производство, в армию и встретясь там с особыми условиями работы, с незнакомыми движениями, в кратчайший срок овладеть техникой и мастерством любого дела. Хорошо известно, что человек сильный, ловкий, выносливый значительно лучше осваивает новую работу, быстрее овладевает незнакомой ему техникой, чем человек, хотя и здоровый физически, но неловкий, быстро утомляющийся, медлительный и т. п.

Исторический опыт осуществления физического воспитания убедительно показывает, что собственно обучение военному делу требует очень мало времени, если человек здоров, поворотлив, ловок и вынослив.

Примером того, что прикладным средством физического воспитания является не только определенный вид физических упражнений, связанный с образованием того или иного прикладного навыка, служит популярная у нас в Советском Союзе гимнастика (зарядка) до работы, в процессе работы и после работы. С техническими производственными навыками упражнения этой гимнастики ничего общего не имеют, но методически правильно подобранные упражнения, учитывающие конкретные условия производства, готовят человека к более производительному труду; следовательно, эта гимнастика также является прикладной.

Прикладной результат физического упражнения в данном случае выразился в ликвидации явлений утомления, в повышении общего рабочего тонуса организма, в настройке нервно-мышечной системы на специфический характер предстоящей работы. Следствием всего этого и будет повышение производительности труда.

При таком подходе к определению прикладности оказывается, что спортивные игры являются исключительно важным прикладным средством, быть может, не менее важным, чем какой-либо другой вид спорта, связанный с прикладными техническими навыками.

Разберем пример с футболом, характерный и для других спор-

тивных игр. В большинстве видов упражнений формирование качеств и навыков идет, как правило, в заранее строго обусловленных формах движения и условиях его выполнения. Бегун бежит по определенной дорожке, точно указывающей направление бега, прыгун с шестом прыгает с шестом определенной величины и т. д. Иное дело в футболе, где игрок вынужден максимально быстро, внезапно, принимать решения, учитывая создающуюся в данную секунду ситуацию и используя для осуществления своего решения самые разнообразные движения в самых неожиданных сочетаниях. Это и способствует развитию необходимых психофизических качеств (ловкости, выносливости и др.), нужных в труде и в бою, в их генерализованном выражении.

Спортивные игры имеют большое значение и в развитии морально-волевых качеств. В частности, воспитательное значение футбола в этом отношении ставит его впереди многих видов, развивающих собственно прикладные навыки.

Возьмем другой пример. Казалось бы, что общего может иметь плавание с подготовкой летчика? Навык плавания кролем на груди ничего общего не имеет с навыками, необходимыми для управления самолетом. Однако исследования советских ученых (Стрельцов, Крячко, Гагаева и др.) показали, что плавание является одним из эффективных средств тренировки вестибулярного аппарата (органа равновесия), играющего большую роль в работе летчика в воздухе.

Или что общего между упражнениями на коне (махи), на турнике и т. д. с двигательными навыками летчика по управлению самолетом? Внешне ничего. Но если мы учтем огромное значение хорошо развитой мускулатуры туловища для борьбы организма с ненормальным распределением крови, которое вызывает кратковременное обескровление мозга в связи с огромными ускорениями, испытываемыми летчиком (например, при переходе самолета в пике), то станет очевидным огромное прикладное значение этих упражнений, кажущихся «отвлеченными».

Наконец, еще один пример — с боксом. Если при оценке прикладного значения бокса учитывать только степень овладения техническими приемами, то мы не вскрыем и десятой доли прикладного значения этого вида. Основная прикладная ценность бокса заключается в том, что занятия им, и особенно соревнования, предъявляют жесткие, а иногда и просто суровые физические и морально-волевые требования, тем самым воспитывая у физкультурников необходимый бойцу стойкий, мужественный характер¹.

В боксе, как и в любой спортивной игре, неожиданно склады-

¹ Среди боксеров можно встретить и трусов; поэтому, когда речь идет об огромном значении бокса в воспитании морально-волевых качеств физкультурника, это следует ставить в связь с тем, что было высказано уже в начале этой главы о решающей роли коммунистических убеждений физкультурника в использовании его навыков и качеств в жизни.

вающиеся ситуации заставляют занимающегося быстро принимать решения, организуя все свои навыки и силу для достижения намеченной цели. Все это формирует ловкость, силу, ориентировку, волю и другие качества, столь необходимые в трудовой и, особенно, боевой обстановке.

Педагогам физического воспитания хорошо известно афористическое замечание: «Научить ребенка телесным упражнениям вовсе не значит развить в нем качества, делающие его годным к войне». В этом замечании ярко подчеркнута сравнительно ограниченное значение технических навыков самих по себе в том или ином упражнении для действительной физической подготовки война.

Несомненно, овладение прикладным навыком имеет большое значение в оборонной подготовке физкультурника. Но для того чтобы прикладной навык мог быть с успехом использован в конкретной боевой обстановке, человек должен быть подготовлен к полной суровой испытаний фронтовой жизни. Он должен быть выносливым, сильным, мужественным, здоровым, способным противостоять низким и высоким температурам воздуха и воды и различным отрицательным факторам метеорологического порядка. Он должен быть готовым к различного рода временным лишениям, с которыми неизбежно связана боевая деятельность.

Такое воспитание физкультурника не может быть обеспечено там, где педагогический процесс сведен к натаскиванию по определенным группам упражнений (хотя бы и прикладных), к технической дрессировке по тому или иному виду спорта. В этом случае упражнение превращается в фетиш, а стремление добиться рекорда — в самоцель.

К сожалению, еще не все ясно себе это представляют. Так, например, т. Фейгин, анализируя метод физического воспитания Эбера и правильно указывая на известную односторонность этого метода, в 1940 г. писал: «Эбер, тренируя в избранных им 8 видах естественных движений, стремился воспитать такие психофизические качества и навыки, которые прежде всего могут найти свое выражение в военно-полевой обстановке, где условия современного боя требуют умения ползать под жестоким огнем противника, где нужно уметь прыгать через окопы, переплывать реки, перелезть через заграждения, бросаться в атаку быстро и решительно, не зная неделями отдыха. Метод Эбера целиком направлен на приспособление человека к вышеописанной военной обстановке и в основном отвечает поставленной задаче физиологической подготовки буржуазного война» (22) (курсив наш — А. Н.).

Выходит, что описанная подготовка неприемлема для Советского Союза.

Думаем, что т. Фейгин не прав. Именно с физиологической точки зрения, а точнее говоря, в отношении и моральных, и физических требований наши физкультурники-бойцы должны быть всегда готовы к действиям в описанных т. Фейгиным условиях современного боя.

Опыт Отечественной войны показал, что в связи с тенденциями развития военной техники в сторону максимальной автоматизации, в связи с тем, что значительно усилилась маневренность армий, а боевые операции по своему размаху приобрели колоссальные размеры, требования к физической подготовленности офицера и бойца не только не снизились, а неизмеримо возросли. Война, относительно к тем физическим испытаниям, которым она подвергает человека, была и остается областью чрезвычайно напряженных физических усилий и страданий. Готовность человека к этим усилиям и его способность мужественно переносить страдания на войне являются одним из решающих условий успеха.

Вот, что такое война в представлении человека, прошедшего сквозь жестокие испытания фронтовой жизни, не раз вырывавшего себя из лап смерти: «Война — это кровь, жертвы, предельное напряжение человеческих возможностей, нервов, духа. Война любит сильных, а человек, не понявший этого, не усвоивший всех законов и правил войны, не приспособивший себя к ее условиям, в первом же бою будет выброшен из ее колеи либо как ненужная жертва, либо как трус» (23).

Великий русский полководец А. В. Суворов говорил: «Солдату надлежит быть здорову, храбру, твердо, решиму и правдиву».

Товарищ Сталин в своем приказе от 23/II 1947 г. № 10, основываясь на опыте Великой Отечественной войны, отмечает, что «... современная война требует от войск высоких боевых и моральных качеств, хорошей военной и политической подготовки, умелого владения боевой техникой, надежного взаимодействия и большой физической выносливости» (24).

В мирных условиях социалистического строительства товарищ Сталин поставил перед советскими вооруженными силами следующие задачи: «Солдаты и матросы должны старательно, с напряжением сил совершенствовать свою огневую, тактическую, строевую, специальную и политическую подготовку, закалять себя физически, чтобы стать умелыми воинами, способными преодолеть любые трудности походно-боевой обстановки» (24а).

Война показала, что чем сложнее военная техника, тем глубже и разностороннее требования к физической подготовленности офицера и бойца. Глубина этих требований не замыкается только на усилении задач общего физического развития. На видное место выдвигаются задачи, связанные с развитием органов чувств (сенсбилизация органов чувств методами физического воспитания; например: тренировка глаза и др.), с повышением уровня нервно-мышечной пластичности организма, с всемерным укреплением тонуса центральной нервной системы, в конечном итоге лимитирующей работоспособность организма в целом.

Теперь, если мы посмотрим на прикладную сторону физического воспитания в связи с подготовкой к трудовой деятельности,

в свете задач сталинского послевоенного пятилетнего плана восстановления и развития народного хозяйства, а также если учтем при этом некоторые особенности развития производительных сил в коммунистическом обществе, то увидим, что и прикладно-трудо-вое значение физического воспитания приобретает исторически новый, глубокий и разносторонний смысл.

Маркс неоднократно указывал, что высокоорганизованный промышленный труд автоматической фабрики избавляет рабочих от односторонней специализации, выдвигая требования известного универсализма. «Разделение труда на автоматической фабрике характеризуется тем, что труд совершенно теряет здесь характер специальности. Но как только прекращается всякое специальное развитие, является потребность в универсальности, чувствуется стремление индивидуума к всестороннему развитию. Автоматическая фабрика стирает специальности и свойственный им профессиональный идиотизм» (25).

Таким образом, Маркс показал, что развитие крупной промышленности связано с уничтожением старого, так называемого мануфактурного разделения труда.

Маркс определил, что сама природа высокоорганизованного автоматического производства неизбежно выдвигает вопрос о всестороннем развитии человека. Но эта объективная сторона приходит в непримиримое противоречие с общественными условиями капиталистического способа производства, насаждающего узкий профессионализм, извращающего природу человека, низводящего рабочего до положения придатка машины.

Всесторонне развитой человек является неотъемлемым условием построения коммунистического общества и самым существенным элементом его производительных сил. Маркс указывал, что «... когда вместе с всесторонним развитием индивидуумов вырастут и производительные силы, и все источники общественного богатства польются полным потоком, — лишь тогда... общество сможет написать на своем знамени: «Каждый по способностям, каждому по потребностям!» (26).

Процесс труда в коммунистическом обществе потребует больше, чем когда-либо, глубокого, всестороннего развития всех физических и духовных способностей человека. И это требование будет вытекать не из необходимости, как некоторые склонны думать, устранить при помощи физической культуры недостатки физического развития (вследствие автоматизированного производства, избавляющего человека от физических усилий), а, как уже отмечалось, из самой природы коммунистического труда, требующего всесторонне развитого человека.

Таким образом, прикладное значение физической культуры в подготовке к разносторонней трудовой деятельности членов коммунистического общества, значение ее как средства всестороннего физического воспитания поднимается на неизмеримо большую высоту, чем на всех предшествующих этапах развития советского государства.

Единство двигательного навыка и психофизического качества в обеспечении прикладного результата физических упражнений

Правильное решение вопроса о соотношении качества и навыка в физическом упражнении имеет существенное значение для методики организации занятий физическими упражнениями в соответствии с задачами, изложенными выше, и, в частности, для определения сущности прикладности и принципов систематики физических упражнений.

Недопустимо противопоставление навыка и качества — это неотделимые элементы одного целого явления. Говорить о возможности раздельного существования навыков и качеств, развиваемых физическим упражнением, это то же, что говорить о бессодержательной форме и о бесформенном содержании.

Навык в движении — это умение выполнять движение, по форме (по структуре) полностью соответствующее замыслу, или, иначе говоря, содержанию движения¹. Практически мы хорошо знаем, что чем точнее навык, тем сильнее проявляется через него и сущность самого движения.

Сущность же движения всегда будет раскрываться прежде всего влиянием его на развитие тех или иных психофизических качеств и психомоторных функций человека. Если совершенный навык является решающим условием для точного воспроизведения сущности движения, то почему же мы считаем, что навык сам по себе еще не гарантирует необходимого уровня развития психофизических качеств для успешного прикладного применения данного навыка?

Нет ли тут противоречия?

Выше речь шла не вообще о развитии качества, а о степени его развития. В данном же случае мы говорили об объективных связях качества и навыка.

Для того чтобы, например, качество силы достигло необходимого уровня развития, требуется систематическая тренировка в движении по преимуществу силового характера. Для того чтобы физическое упражнение стало максимально эффективным средством развития определенных психофизических качеств, находящихся свое выражение в результатах, измерителями которых выступают время, вес, расстояние, а в гимнастике совершенное овладение формой движения, — необходимо соответствие между формой и содержанием движения.

Процесс автоматизации и закрепления навыка в том или ином движении есть процесс постоянного развития, усовершенствования как самого навыка, так и психофизических качеств и функций организма, составляющих основу образования двигательного навыка.

Особенно эффективным этот процесс становится тогда, когда в физической практике движение выступает в качестве одного

¹ Соответствие формы и содержания движения не следует понимать как нечто застывшее, раз навсегда установившееся.

из компонентов сложных действий, например в игре, во всех видах спорта типа единоборств и др. Это будут действия, в которых решающим фактором в организации движения является отношение человека к окружающим его партнерам и «противникам»; отношение, в котором раскрывается общественная направленность его сознания, подчиняющего себе частные психологические и моторные проявления.

Правильное понимание единства двигательного навыка и психофизического качества должно ликвидировать встречающуюся в настоящее время в методической литературе путаницу в специальных вопросах методики физического воспитания.

Это поможет нам избавиться от двойственной постановки вопроса, с одной стороны, говорящей о единстве навыка и качества и, с другой, разрывающей это единство, фетишизируя навык как нечто, существующее изолированно от психофизического качества.

Так, например, К. Х. Грантынь в работе «Общие основы методики физического воспитания» несколько раз указывает на единство навыка и качества. Однако же при ближайшем рассмотрении нетрудно обнаружить противоречивость этих указаний.

К. Х. Грантынь дает следующий совет для правильного обучения движению: «В отдельных случаях может даже оказаться целесообразным акцентирование работы над элементами характера движений, пренебрегая на первых порах точностью формы» (27).

Это замечание надо понимать так, что, пренебрегая точностью формы движения, можно, допустим, работать над точностью отдельных элементов характера движений, т. е. нервно-мышечным напряжением, скоростью, ритмом.

Но ведь в том-то и дело, что само нервно-мышечное напряжение, скорость, ритм, как и отдельные компоненты характера движения вне конкретной формы движения, через которую они практически проявляются, не существуют. Следовательно, целесообразное «акцентирование работы над элементами характера движений» может стать целесообразным только в том случае, если акцентирование протекает в форме, адекватной поставленной цели. Думать же, что, скажем, при изучении прыжка в высоту способом «хорейн» этот способ сохраняется, когда прыгающий воспроизводит только силу толчка, было бы по меньшей мере самообманом. Понятно, что это уже другое движение. Оно может быть использовано в изучении «хорейна», но это уже не «хорейн», а по своей форме, навыку — прыжок, соответствующий заданному содержанию и в данном случае по преимуществу связанный с работой над силой толчка вверх.

«Все эти движения (в том числе и прыжок в высоту с разбега — А. Н.) являются неразложимыми сложными упражнениями, — говорит Дементи, — их ценность в их длительности и полной гармонии с их целью. Мы не раз уже подчеркивали бесполезность воспитания, основанного на анализе актов, которые не могут быть разделены без того, чтобы их механизм не представился в ложном и обезображенном виде» (28).

Еще один пример из работы К. Х. Грантыня. На стр. 79 мы читаем: «Ведущей идеей при работе над навыками должно быть такое накопление их и, главное, овладение ими, при котором одновременно или по крайней мере как завершение воспитывается указанное умение пользоваться ими наиболее разумно и целесообразно» (29).

У К. Х. Грантыня эти умения применять навыки существуют вне самих навыков, а вернее, — над навыками.

Если мы учтем, что «умение» в данном случае есть не что иное, как сам навык, то тавтологичность терминов «умение» и «навык» станет очевидной. А если мы подойдем к этому «умению», как рекомендует сам т. Грантынь, как к способности «...применять усвоенные навыки в любых изменениях и изменяющихся условиях» (29а), то и здесь мы обнаружим то же неправильное представление процессов образования навыка в том или ином движении.

Применение навыка в условиях, не похожих на обстановку, в которой выработывался навык, разрешается не простым его перенесением, а путем образования нового навыка на новой качественной основе. Этот навык и будет составлять суть так называемого «умения» выполнить движение применительно к данным конкретным условиям.

Например, навык бега по пересеченной местности не есть перенесение, в силу какого-то особого «умения», навыка бега по беговой дорожке, а совершенно новый навык с новыми, характерными для него, нервно-мышечными отношениями.

И если уж говорить о роли навыка бега по беговой дорожке в образовании навыка бега по пересеченной местности с военной выкладкой, то эта роль будет прежде всего заключаться в том, что первый навык выступает в данном случае как один из компонентов технического фона, на котором формируется навык бега по пересеченной местности.

Здесь следует подчеркнуть еще то обстоятельство, что навык в движении, выполняемом в нестереотипных условиях, по качеству своих нервно-мышечных отношений является более высокоорганизованным, чем в движении, выполняемом в условиях стереотипных.

Возможность быстрого и правильного формирования движений в связи с внезапно возникающими препятствиями, например, при перепрыгивании канавы во время бега по пересеченной местности, реагировании на обманное движение противника в футболе и т. п., объясняется прежде всего высокоразвитыми пластическими свойствами нервной и мышечной систем человека.

Роль же ранее разученных движений в образовании навыков в новых движениях, как уже было указано, будет проявляться, с одной стороны, в виде технических элементов для построения

нового навыка и, с другой стороны, как средство развития общего уровня пластичности нервной и мышечной систем.

И если в результате автоматизации движения из сферы сознания уходят технические компоненты движения, образуя технический запас навыков, то все равно применение этих навыков в различных условиях осуществляется за счет генерализованного уровня развития соответствующих психофизических качеств. Чем этот уровень генерализации психофизических качеств выше, тем лучше справляется человек с новыми и внезапно возникающими перед ним двигательными задачами, тем рациональнее он использует ранее сформировавшиеся навыки в условиях, отличных от тех, в которых они вырабатывались.

Генерализованный уровень развития основных психофизических качеств следует рассматривать важнейшим условием прочного сохранения навыка.

Было бы неправильно думать, что вопрос о единстве навыка и качества, формы и содержания физического упражнения имеет только теоретическое значение и непосредственно с практикой физического воспитания не связан.

Значение этого вопроса для практики физического воспитания исключительно велико.

Результаты исследований движений человека убедительно говорят нам о том, что двигательный результат определяется не только силами, развиваемыми самой мышцей. На этот результат оказывают существенное влияние и другие объективно возникающие в процессе движения силы.

Например, внешние силы (сила тяжести, сила сопротивления сдвигаемых предметов, сила сопротивления соупражняющегося и т. п.), реактивные силы (силы отдачи, возникающие при движениях многосуставной цепи).

Особенно много хлопот при выполнении движений доставляют реактивные силы. Во-первых, потому, что в биодинамическом отношении тело человека представляет собой сложную систему многосуставных цепей, к тому же не постоянных, а всегда меняющихся по ходу самого движения. Во-вторых, для того, чтобы обеспечить, скажем, правильную работу одной мышцы и исключить вмешательство реактивных сил, сбивающих движение (особенно в начале освоения этого движения), человеку приходится включать в работу ряд других мышц, имеющих отношение к смежным суставам. Часто это происходит произвольно, автоматически, например, судорожность и закрепощенность движений новичка на первых порах обучения его новому движению, а иногда и опытного спортсмена при изучении им незнакомого, сложного движения. В ряде случаев борьба с возникающими реактивными силами осуществляется преднамеренно, например, в гимнастике — путем точного обозначения исходного положения.

Следует заметить, что эта борьба человека, за исключением отдельных случаев (например, скованность как результат возникшего страха и т. п.), носит рациональный характер и, в конечном

итоге, связана не столько с устранением сбивающих движение сил, сколько с использованием части этих сил в нужном направлении, например, силы инерции.

Если мы попытаемся представить себе характер процесса взаимодействия различных сил и использования их учеником для успешного овладения новым движением, то получим примерно следующую картину.

Вначале процесс овладения новым движением будет характеризоваться тем, что ученик борется с неосвоенными еще им реактивными силами путем сковывания собственных движений, закрепощения суставов, создавая этим менее сложную, упрощенную структуру движений. Следовательно, скованность, закрепощенность движений в начальной стадии обучения необходимо рассматривать как естественную, своеобразную приспособительную защитную реакцию ученика на возникающие, но пока еще мешающие, а порою и угрожающие ему силы.

Следует также иметь в виду, что возникновение на первых порах обучения лишних, мешающих движений связано с процессом иррадиации нервного возбуждения, захватывающего не только нужные для данного движения нервные центры и мышцы, но и ряд других нервных центров и мышц, не имеющих прямого отношения к изучаемому движению.

Педагог-тренер, столкнувшийся на этой стадии обучения с отмеченными явлениями, должен их квалифицировать не только как ошибки ученика, но и как объективно возникающие трудности, которые должны быть преодолены учеником под руководством учителя в процессе дальнейшего обучения и совершенствования.

Далее в процессе обучения движению ученик постепенно научается использовать некоторые реактивные силы и постепенно освобождать (раскрепощать) отдельные степени свободы органов движения путем импульсов, посылаемых в нужный момент в нужную мышцу.

И, наконец, когда ученик научается полностью использовать все силы, в том числе и возникающие реактивные силы, степени свободы движения и этим переводит движение в наиболее экономную естественно-целесообразную форму, тогда наступает соответствие между целью, поставленной перед движением, и его структурной стороной.

Стало быть, при обучении физическим упражнениям мы должны иметь в виду: во-первых, процесс взаимодействия объективно возникающих в организме и в его окружении сил; во-вторых, активную деятельность человека, направленную на овладение этими силами, непосредственно связанную с поднятием уровня психофизической подготовленности, что и составляет одну из самых существенных сторон обучения физическому упражнению.

В физических упражнениях технические навыки неотделимы от качеств, которые они развивают, потому что сами физические упражнения отвлеченно, вне человека, вне выполнения их человеком, в окружающей нас действительности не существуют. Фи-

зическое упражнение существует только в действии. Оно проявляется в конкретной форме и тем самым развивает определенные качества и навыки.

Как пример, иллюстрирующий единство навыка и качества в физическом упражнении, разберем легкоатлетическое упражнение — эстафету 4×100 м.

Наши лучшие спринтеры пробегают 100 м с места в среднем в 10,8—11,0 сек., а в эстафете с хода — в 10,5 сек. Это очень маленькая разница даже по отношению к той скорости, которая показана в результате 10,8 сек. и которая практически не реализуется с полной силой в данной форме движения — в эстафете 4×100 . Причина этого кроется в том, что слабо развитой, несовершенный навык передачи эстафеты исключает возможность полной реализации скоростных возможностей легкоатлетов.

Мы учим людей метать гранату не только для того, чтобы они технически правильно ее метали.

Наша цель — научить физкультурника метать далеко и метко. Конечной целью является здесь не только выработка навыка, а воспитание меткости, силы и других качеств, которые составят основу для закрепления навыка.

Мы учим человека не только красиво, т. е. правильно ходить на лыжах, но и как можно скорее преодолевать на них препятствия и естественные препятствия, встречающиеся на пути, и т. п.

Следовательно, навыки и качества являются объективными, органически между собой связанными сторонами единого целого, конкретной физической готовности человека.

Первоочередное развитие средств и методов физического воспитания, занимающих ведущее положение в решении задач трудовой и военной подготовки

Из всего сказанного можно сделать вывод, что главным в прикладном физическом воспитании выступает всестороннее развитие, совершенствование основных психофизических качеств человека и навыков, соответствующих конкретным условиям трудовой и боевой жизни.

Однако, исходя из оценки психофизических качеств, как самых существенных объектов прикладного всестороннего физического воспитания, не следует делать вывод, что виды физических упражнений, связанные с прикладными навыками (плавание, гимнастика, ходьба на лыжах, легкая атлетика, стрельба и т. п.), не имеют преимуществ перед теми видами, которые с выработкой прикладных навыков не связаны (теннис, волейбол и т. п.).

Преимущества их в развитии основных психофизических качеств и прикладных навыков очевидны, и поэтому мы во всей нашей практической работе по всестороннему физическому воспитанию трудящихся уделяли и должны впредь уделять им особое внимание. В новом комплексе ГТО это отчетливо подчеркнуто выделением указанных видов в общую, обязательную для всех группу.

ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания раскрывается следующими положениями:

Ответственность перед государством за укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями

Одним из самых важных условий готовности человека к труду и обороне является отличное здоровье. Не будет преувеличением сказать, что физической культуре принадлежит одно из первых мест в борьбе за здоровье советского человека.

Преподаватель физкультуры, в отличие от врача, имеет дело с здоровыми людьми. Физкультурное движение несет ответственность перед государством не только за сохранение здоровья занимающихся гимнастикой, спортом и играми, но и за укрепление и совершенствование их здоровья. Это совершенствование связано с укреплением функций организма и отдельных его систем. Оно повышает устойчивость организма и его сопротивляемость отрицательным, внутренним и внешним, влияниям.

Физическое воспитание и долголетие

Оздоровительные задачи приобретают особенно глубокий социальный смысл в свете практического решения проблемы долголетия советского человека. Физическая культура в нашей стране стала органической потребностью масс, и это находится в непосредственной связи с общим подъемом благосостояния советского народа. Каждому хочется жить как можно дольше, жить творческой, максимально полноценной для государства жизнью. Вот почему по-особенному близка и волнующа для советского человека проблема долголетия. Знаменитый русский ученый Мечников писал: «Наше сильное желание жить находится в противоречии с немощами старости и краткостью жизни. Это наибольшая дисгармония человеческой жизни».

История борьбы за продление человеческой жизни знает много попыток изобрести средства для сохранения «вечной юности». Врачи древности, алхимики и астрологи средневековья, ученые XIX и XX столетий потратили немало труда на разрешение этой волнующей человечество проблемы. Но результат оставался неизменным. Шарлатанские «эликсиры молодости», обогащая «изобретателей», давали жаждущим молодости одно разочарование.

Проблема долголетия — это прежде всего социальная проблема. Попытки решить эту проблему в условиях капиталистического общества заранее обречены на полный провал. Голод, нищета, непримиримое противоречие между умственным и физическим трудом — вот неразлучные спутники капитализма, укорачивающие жизнь трудящихся. «Капитал не спрашивает о продолжительности жизни рабочей силы. Интересует его единственно тот максимум рабочей силы, который можно привести в движение в течение рабочего дня. Он достигает этой цели сокращением жизни рабочей силы, как жадный сельский хозяин достигает повышения доходности земли посредством расхищения плодородия почвы» (30).

Октябрьская социалистическая революция, уничтожившая эксплуатацию человека человеком, впервые в истории развития общества создала все необходимые материальные и духовные условия для положительного разрешения вопроса долголетия трудящегося человека.

Советская наука доказала, что биологические закономерности развития организма не являются свойствами, раз навсегда данными и не подлежащими изменению.

Советская наука доказала, что средством продления жизни человека являются не экстравагантные средства вроде «эликсиров молодости», пересадки половых желез и т. д., а прежде всего те социально-экономические условия, в которых происходит развитие и формирование человека. Данные советских научных исследований (Богомолец и др.) показали, что биологическое старение организма в условиях нашей социалистической действительности может быть отодвинуто значительно дальше, а период полноценной трудоспособности соответственно расширен.

Жить 120—150 лет! В борьбе за эту вполне реальную среднюю продолжительность человеческой жизни почетное место принадлежит советской физической культуре, «...тренировка, упражнения, стремление развить себя, использовать все свои возможности, разумное и бережное отношение к своему здоровью помогут молодежи прожить долгую и счастливую жизнь и закончить ее такой же здоровой старостью» (31).

Принцип оздоровительной направленности советской системы физического воспитания требует самой широкой пропаганды ее идей в массах, внедрения различных форм индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями.

Необходимо помнить, что многое в сохранении «вечной юности» в наших условиях зависит от самого человека.

Существенным злом, сокращающим активное долголетие, следует считать инертность в организации своего быта, порою объективно граничащую с варварским отношением к своему здоровью.

Издавна известно, что жизнь — это движение!

Активные функции как отдельных систем организма, так и человеческого организма в целом являются важнейшим условием нормального развития и благополучия в жизни человека.

Причиной скольких неприятностей является, например, ожирение человека в молодые и средние годы, наступившее в результате нарушения элементарных требований режима труда, отдыха, питания и пренебрежительного отношения к физическому труду, к движению, к физическим упражнениям. Человек платит за все это дорогой ценой, начиная от эстетических огорчений и кончая глубокими расстройками жизненно-важных функций, нередко приводящих к трагическим исходам. Люди разумом понимают, что забота о собственном здоровье путем организации правильного режима труда, общественной деятельности и быта, отказа от алкогольных напитков и курения — дело самого человека.

К сожалению, немало людей дальше этого понимания не идут. Как правило, в этих случаях в качестве «оправдания» выдвигается банальный довод о занятости, об огромном напряжении в процессе работы и т. п. Мы позволим себе с этим не согласиться и считать этот довод сугубо субъективным, фактически отражающим слабость воли, которая помогла бы осуществить желаемое.

Несколько минут ежедневных утренних физических упражнений, использование в процессе дня малейшей возможности подвигаться, активизация отдыха и, в частности, дня отдыха, соблюдение гигиенических норм сна, питания, — все это факторы, увеличивающие продолжительность жизни, делающие счастливую жизнь советского человека еще более преисполненной радостями творческого труда и семейного счастья.

Ведь если подсчитать, сколько драгоценного времени и воли тратят люди в борьбе с недугами, и особенно с недугами, преждевременно наступившими, с какой жадной и настойчивостью они добиваются избавления от этих недугов или снижения остроты их проявления, то можно, не ошибаясь, сказать, что это время и усилия в тысячи раз больше того времени и усилия воли, которые необходимо было бы потратить в свое время на профилактику.

Не следует забывать, что стариками, и тем более преждевременными стариками, люди становятся незаметно для себя уже в молодости.

«Полноте презирать тело, — писал Герцен, — полноте шутить с ним! Оно мозолю придавит весь ваш бодрый ум и насмех гордому вашему духу докажет его зависимость от узкого сапога» (32).

Бороться за долголетие средствами физического воспитания — это значит на протяжении всей жизни систематически заниматься своим физическим развитием.

Одна мать спросила врача, когда ей лучше всего начать заниматься физическим воспитанием своего ребенка. Врач ответил: «за двадцать лет до рождения ребенка». И это глубоко правильный ответ. Нет таких периодов нормально протекающей жизни человека, когда занятия физическими упражнениями были бы противопоказаны.

Необходимо повседневно разъяснять и пропагандировать огромное гигиеническое значение гимнастики — этого замечательного источника бодрости и здоровья.

В. И. Ленин придавал гимнастике большое гигиеническое значение. Так, в письме к матери из с. Шушенского в 1898 г. он писал, что «с большим удовольствием и пользой занимался *каждый день* на сон грядущий гимнастикой» (33). А в письме к М. И. Ульяновой в 1901 г. из Мюнхена Владимир Ильич писал: «А главное — не забывай ежедневной, обязательной гимнастики, заставляй себя проделать по несколько десятков (без уступки!) всяких движений! Это очень важно» (33а).

Маршал Советского Союза К. Е. Ворошилов своим личным примером, занимаясь ежедневно гимнастикой, доказывает ее огромное значение как фактора, повышающего работоспособность че-

ловека. В своем предисловии к «Наставлению для командного и начальствующего состава РККА по индивидуальной гимнастике» К. Е. Ворошилов говорит: «Совсем по-иному ведь выглядят люди, правилом жизни которых является постоянная, ежедневная, регулярная физическая тренировка. Эти товарищи, даже если они и штабные или учрежденские работники, всегда бодрь, жизнерадостны, работоспособны и выносливы» (34).

В сознании советского человека с каждым днем все прочнее утверждается убеждение в том, что быть физически неразвитым, неловким, слабосильным, невыносливым, не умеющим плавать, ходить на лыжах, владеть оружием и т. п. так же неприлично, как быть неграмотным.

Единство и обязательность врачебного и педагогического контроля

Физические упражнения являются обоюдоострым орудием воздействия на организм человека. Правильное применение упражнений даст положительный оздоровительный эффект. Неправильное — расшатывает здоровье человека.

В связи с этим из оздоровительной направленности советской физической культуры вытекают следующие непреложные требования:

1. Обязательный учет биологических особенностей возраста, пола и состояния здоровья занимающихся физическими упражнениями.

2. Систематический врачебный и педагогический контроль над занятиями физическими упражнениями.

Без учета биологических особенностей возраста, пола и состояния здоровья нельзя правильно решить задачи укрепления здоровья занимающихся. Нельзя успешно подготовить их к труду и обороне.

Научный учет биологических факторов в физическом воспитании приобретает огромное социально-педагогическое значение.

Ни преподаватель (даже хорошо подготовленный), ни сам занимающийся не могут полностью и во время проконтролировать те изменения, которые наступают под влиянием физических упражнений. На помощь приходит врач. Врачебный контроль является обязательным для всех организаций, проводящих работу по физической культуре. Функции врачебного контроля в советской системе физического воспитания не должны ограничиваться только контролем и констатацией изменений в организме человека, наступающих под влиянием физических упражнений.

Действенная роль врачебного и педагогического контроля в усовершенствовании средств и методов физического воспитания

Наряду со специальными техническими и педагогическими показателями, изменения, происходящие в организме, являются теми объективными данными, по которым мы можем судить о положительном или отрицательном результате занятий физическими упражнениями и, учитывая их, изменять и совершенствовать методы физического воспитания. Но для этого необходимо, чтобы врач не ограничивался констатацией (возьмем худший случай) тех или иных отрицательных изменений в организме физкультурника, запрещая дальнейшие занятия.

Если метод занятий, приведший к отрицательным результатам, остался неизменным, а врач, осуществляющий врачебно-физкультурный контроль, проявляет к этому методу полное безразличие, то здоровью остальных физкультурников тоже угрожает определенная опасность.

Возьмем другой случай, при котором занятия физическими упражнениями не вызвали отрицательных изменений. Если врач-«фотограф» ограничится фиксированием отсутствия противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, то преподаватель останется в плену своего эмпирического опыта, продолжая ощупью решать задачу совершенствования применяемых им методов физического воспитания. Нам могут возразить, указав на то, что в руках преподавателя есть немало объективных критериев педагогического характера, позволяющих ему правильно ориентироваться в своей работе. Не отрицая этого, мы все же должны сказать, что в объективной оценке здоровья физкультурника возможности преподавателя ограничены. Ведь не секрет, что в ряде случаев рост спортивных достижений, хотя и временно, но уживается с патологическими процессами в организме, которые самим физкультурником субъективно тоже во-время не улавливаются. Трагедия в таких случаях раскрывается обычно слишком поздно; когда болезнь, развиваясь, приводит к катастрофе, или когда такой спортсмен, случайно натолкнувшись на врача, убеждается в пагубности для своего здоровья спортивных увлечений, отходит от спорта и, в лучшем случае, довольствуется физическими упражнениями уже лишь как лечебным средством.

Данные врачебного контроля должны находить непосредственное отражение в методах физического воспитания, способствуя их непрерывному совершенствованию.

Врач, осуществляющий врачебный контроль над физической культурой, должен проводить свою работу не только во врачебном кабинете, а главным образом в гимнастическом зале, на стадионе, лыжной станции, в плавательном бассейне. Наблюдение над физкультурниками он должен вести не только на специальном приеме, но и в процессе занятий, спортивной тренировки. Из этого прежде всего следует, что врач должен хорошо знать физическую культуру. Один из виднейших клиницистов сказал: «Врач, знающий только медицину, не знает даже и медицины». Как бы хорошо ни был подготовлен врач в области медицины, он не сможет подняться до роли специалиста по физической культуре, активно участвующего в работе по улучшению качества физического воспитания, если он не знает этой области. Это относится и к преподавателю физической культуры, который должен быть и в биологических вопросах разносторонне образованным человеком.

Принцип оздоровительной направленности советской системы физического воспитания требует тесного творческого содружества врача и педагога.

Следовательно, принцип оздоровительной направленности советской системы физического воспитания требует использования таких средств и методов укрепления и совершенствования здоровья, которые практически связаны с борьбой за цветущее долголетие советского человека, за всемерное продление физической юности и отдаление старости.

Этот же принцип оздоровительной направленности делает законом советской системы физического воспитания учет биологических особенностей занимающихся физическими упражнениями.

Организация активного врачебного и педагогического контроля над процессом физического воспитания является обязательным условием успешного решения задач, стоящих перед советской физической культурой в целом.

ЕДИНСТВО ПРИНЦИПОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В заключение следует сказать, что принципы всесторонности, прикладности и оздоровительной направленности едины, взаимно связаны между собой. Принцип всесторонности не может быть практически реализован вне прикладной и оздоровительной направленности физического воспитания.

Прикладная и оздоровительная направленность физического воспитания никогда не будет успешно разрешена, если практика работы по физической культуре не основывается на принципе всесторонности физического воспитания.

Говоря о взаимоотношении, о единстве принципов методики советской системы физического воспитания, мы не можем представлять это единство как механическую сумму принципов, как формальную, мертвую схему. Необходимо иметь в виду объективные закономерности, которые характеризуют процесс их взаимодействия, вскрывают ведущие и соподчиненные элементы этого единства как системы принципов.

Ведущее значение принадлежит принципу всесторонности. Он раскрывает социально-педагогическую сущность процесса физического воспитания и тем самым предопределяет прикладную и оздоровительную направленность советской системы физического воспитания. Но он еще не раскрывает содержания этих принципов.

Следовательно, оба эти принципа, являясь самостоятельными принципами системы физического воспитания, в то же время подчинены принципу всесторонности.

Отсюда вытекает вывод большого практического значения: советская система физического воспитания только в том случае сохранит свое содержание как часть коммунистического воспитания, если педагогический процесс будет строиться исходя из принципов всесторонности, прикладности и оздоровительной направленности. Выпадение одного из этих принципов неизбежно приведет не к простому невыполнению одной из педагогических задач, а к разрушению воспитательной системы в целом.

Глава III

ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС „ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР“

Разобранные в предыдущих главах вопросы находят свое конкретное выражение в содержании физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» как практической основы советской системы физического воспитания.

К истории возникновения значков физической подготовки в капиталистических странах

Попытки установить испытания по физическим упражнениям в целях стимулирования разносторонней физической подготовки имели место, начиная с древнегреческого «пентатлона» (пятиборье) и кончая современными системами физического воспитания.

До того времени, как буржуазные страны стали создавать государственные значки физической подготовки, различного рода испытания на значки выдвигались отдельными гимнастическими и спортивными системами и, следовательно, носили в себе все особенности этих систем (гимнастические многоборья, легкоатлетические пятиборья, десятиборья, нормативы Эбера во Франции, значки, таблицы испытаний в США и др.).

Причиной введения государственных значков физической подготовки в буржуазных странах была необходимость физической подготовки кадров империалистических армий.

Швеция раньше других ввела у себя государственный значок физической подготовки. Введение шведского значка (в 1906 г.) было далеко не случайным явлением. Десятилетие (1904—1914 гг.), протекшее между русско-японской и первой мировой империалистической войной, характеризуется непрерывным ростом вооружений и напряженной военной подготовкой в большинстве государств.

Шведская система физического воспитания, с момента возникновения, была основана на требованиях военной подготовки. Военное руководство играло ведущую роль в школах, гимнастических обществах Швеции и в центральном стокгольмском гимнастическом институте.

Однако уже в начале XX в. эта система физической подготовки, застывшая в своих формах, перестала соответствовать современ-

ным задачам военной подготовки. Она не обеспечивала требуемого уровня всесторонней физической подготовки, недостаточно воспитывала волевые качества, выносливость, ограничивала объем прикладных навыков.

Все это привело к необходимости создания государственного значка физической подготовки. В «шведском значке» задача всесторонней физической подготовки для того времени получила сравнительно удачное разрешение.

Уделяя особое внимание физической подготовке резервов армии, буржуазия пытается использовать все рациональное в области физического воспитания. Поэтому неудивительно, что сама по себе прогрессивная идея всесторонней физической подготовки, исключающая противопоставление гимнастики спорту и наоборот, была подхвачена и использована буржуазией в своих реакционных, империалистических целях. Конкретное выражение эти реакционные намерения нашли во всех значках капиталистических стран.

Весьма характерно, что как раз накануне первой империалистической войны, в 1912 г., Германия ввела у себя почти точную копию шведского значка — «Немецкий спортивно-гимнастический значок».

Во время войны 1914—1918 гг. был введен государственный значок в Норвегии, получивший окончательное признание в 1934 г. в виде «Государственного спортивного значка». В 1931 г. на основе опыта Германии и прошедших империалистической и гражданской войн государственные значки физической подготовки создаются в Австрии, Польше и Венгрии. В 1937 году Франция учреждает «Спортивный народный значок», а Швейцария вводит «Швейцарский спортивно-гимнастический значок».

Введенный в Советском Союзе 11 марта 1931 г. комплекс «Готов к труду и обороне СССР», дополненный 7 декабря 1932 г. II ступенью и 15 июня 1934 г. — ступенью «Будь готов к труду и обороне» (БГТО), по своему идейному направлению диаметрально противоположен указанным выше буржуазным государственным значкам физической подготовки и принципиально отличается от них по содержанию и построению.

Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» решает главную задачу советского физкультурного движения — всестороннее физическое воспитание трудящихся в целях подготовки их к социалистическому труду и обороне СССР. Комплекс ГТО построен на основных принципах советской системы физического воспитания как части коммунистического воспитания трудящихся.

В условиях же капиталистического общества «разносторонняя» физическая подготовка, проводимая при помощи государственных спортивно-гимнастических значков, является одной из форм закрепления одностороннего воспитания личности, одним из средств углубления пропасти между умственным и физическим трудом,

одним из методов принуждения сознания трудящихся, одним из способов подготовки физически тренированных солдат для империалистических целей.

**Комплекс ГТО—
основа норма-
тивной оценки
физической под-
готовленности**

В комплексе ГТО ярко отразилась нормативная сторона советской системы физического воспитания. Следует отметить, что проблема нормативной оценки результатов физического воспитания была и остается одной из самых важнейших проблем теории и практики физического воспитания.

Особую социальную остроту эта проблема приобретает для систем физического воспитания капиталистических стран. С одной стороны, — желание придать обязательный единый нормативно-прикладной характер физическому воспитанию; с другой стороны — отсутствие единых государственных начал, объединяющих и направляющих всю практическую деятельность по физическому воспитанию и спорту в государстве в едином направлении, и, наконец, непопулярность среди широких народных масс мер по военной подготовке населения, — все это вместе взятое является неразрешимым социальным противоречием капиталистических стран, низводящим значки физической подготовки до положения приделок к системам, призванным, как правило, компенсировать изъяны в физической подготовке населения.

Иное положение комплекса ГТО в советской системе физического воспитания, о чем достаточно уже было сказано выше. Здесь мы только отметим, что в настоящее время у нас сложилась такая система нормативной оценки физической подготовленности, которая логически вытекает из целей и задач физического воспитания в советском государстве. Эта система нормативной оценки складывается из:

- а) нормативных требований к физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста, предусмотренных соответствующими программами;
- б) нормативных требований в объеме комплекса ГТО (БГТО, ГТО I ступени, ГТО II ступени);
- в) нормативных требований Единой всесоюзной спортивной классификации (юношеский разряд, 3-й разряд, 2-й разряд, 1-й разряд, мастер).

Чтобы получить спортивный разряд, необходимо сдать соответствующие разрядные нормы, а также иметь значок «Готов к труду и обороне СССР»: для мастера и спортсмена первого разряда — ГТО II ступени; для спортсменов II и III разрядов — ГТО I ступени; для юношеского разряда — БГТО.

В этом практически находит выражение значение комплекса ГТО как основы спортивной специализации.

Следовательно, центральное место в этой системе нормативной оценки занимает комплекс ГТО.

Созданный по инициативе Ленинско-Сталинского комсомола

в 1931 г. комплекс «Готов к труду и обороне СССР» сыграл огромную положительную роль в вовлечении миллионов трудящихся в практические занятия физическими упражнениями, в совершенствовании всесторонней физической подготовки, как одного из решающих условий развития советского спорта.

Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», явился мощным средством пропаганды идеи всестороннего физического воспитания. По своему содержанию он глубоко патриотичен и именно поэтому понятен и любим нашим героическим советским народом.

В процессе работы по комплексу ГТО, давшей в целом положительные результаты, выявились и некоторые дефекты в его содержании и построении, тормозившие улучшение качества всестороннего физического воспитания.

Учитывая накопившийся опыт работы по комплексу 1931 года и сильно возросшие требования к физической культуре, в период окончательного завершения социалистического строительства и постепенного перехода от социализма к коммунизму, советское правительство «В целях дальнейшего улучшения системы физической подготовки трудящихся СССР» (35) утвердило 26 ноября 1939 г. новый, усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»¹.

ПОСТРОЕНИЕ ДЕЙСТВУЮЩЕГО КОМПЛЕКСА ГТО

В данной работе нет особой надобности подробно пересказывать уже широко известное содержание нового комплекса ГТО. Однако огромный практический интерес представляет освещение основных принципов нового комплекса, выражающих государственную точку зрения на главные вопросы теории и методики советской системы физического воспитания.

Последовательный массовый охват физическим воспитанием населения СССР

Физическое воспитание в Советском Союзе является государственным делом, последовательно проводимым среди населения, от детского и до пожилого возраста. Это положение конкретно выражено в комплексе ГТО путем введения трех ступеней: ступень БГТО, I ступень ГТО и II ступень ГТО.

Наличие трех ступеней не дает оснований к утверждению, что у нас имеется три комплекса ГТО. Существует единый комплекс ГТО, с тремя ступенями: ступень БГТО (от 14 до 15 лет включительно), I ступень ГТО (с 16 до 41 года и старше у мужчин и с 16 до 36 лет и старше у женщин) и II ступень ГТО (с 17 до 41 года и старше у мужчин и с 17 до 33 лет и старше у женщин).

Комплекс ГТО рассчитан на возраст от 14 до 40 лет и старше.

¹ В связи с опытом работы по комплексу ГТО в период Отечественной войны, в содержание комплекса ГТО приказом Всесоюзного комитета № 418 от 22 августа 1946 года были внесены некоторые дополнительные изменения, которые мы учитывали при дальнейшем изложении этого вопроса.

В этом заключается большое принципиальное значение комплекса ГТО, полностью отвечающего требованиям, вытекающим из закона о всеобщей воинской обязанности.

Задачи, которые выдвигает перед работниками физической культуры закон о всеобщей воинской обязанности, могут быть сформулированы очень кратко.

Во-первых, это требование обеспечить всестороннюю физическую подготовку молодых людей Советского Союза 18—19 лет, идущих в ряды Советской Армии и Военно-Морского флота.

Во-вторых, это требование сохранить на высоком уровне всестороннюю физическую подготовку граждан до 40 лет и старше.

Структура и содержание комплекса ГТО Нормативы и требования нового комплекса ГТО, в отличие от прежнего, разделены на две части. Первая (общая) часть содержит одинаковые для всех нормы, вторая часть включает нормы по выбору.

Общая часть нормативов комплекса ГТО состоит из физических упражнений общеразвивающего и прикладного характера, а также требует знаний по основам советской физической культуры и санитарно-гигиенических знаний.

Так, например, в общую часть I ступени ГТО входит:

- 1) физкультурное движение в СССР (задачи, организация);
- 2) гигиена, самоконтроль, подача первой помощи¹;
- 3) гимнастика;
- 4) преодоление полосы препятствий 150 м с винтовкой и без винтовки;
- 5) бег на 1000 м и на 500 м;
- 6) плавание без учета времени в спортивном костюме или в одежде;
- 7) для районов со снежной зимой лыжи — 10 км (мужчины) и 3 км (женщины); для бесснежных районов пеший поход на 25 км (мужчины) и 15 км (женщины).

Первой особенностью общей части является то, что ее нормы и требования могут быть (за исключением плавания) выполнены в любой части нашего Советского Союза любым коллективом физкультурников.

О плавании в Положении о комплексе ГТО сказано, что в тех районах, где возможности для его культивирования не созданы, особым постановлением Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР сдача норм по этому виду временно отменяется.

Навыки плавания, в отличие от всех других видов спорта, по своему прикладному значению не могут быть заменены никакими другими навыками. Ни всестороннее физическое развитие, ни выносливость не спасут человека от гибели, если он попадет в воду, не умея плавать.

¹ Основы физкультурного движения, гигиена и подача первой помощи, как нормативы, не сдаются. Сдающие испытание по комплексу ГТО должны ознакомиться с этими вопросами в специальных беседах и лекциях, проводимых квалифицированными специалистами.

Вот почему в Положении о комплексе ГТО совершенно правильно указано, что плавание может быть временно отменено, но не заменено.

Второй особенностью общей части является то, что физические упражнения, входящие в нее, являясь по своему характеру в военно-прикладном отношении очень важными, несколько не противоречат задачам специализации в том или ином виде спорта. Наоборот, эти упражнения должны быть использованы как средство всесторонней физической подготовки для любой спортивной специализации.

Вне этих средств никакая спортивная специализация не может быть успешной. Эта особенность общей части не только говорит об обязательности общей физической подготовки в спортивной специализации, но и ориентирует нас на использование всего многообразия исторически сложившихся средств физического воспитания.

Наконец, третьей особенностью общей части являются требования к физкультурнику, связанные с выявлением его подготовленности в области знания основ советской физической культуры и основ гигиены физических упражнений.

Требования по основам советского физкультурного движения в новом комплексе ГТО, а также по разделу о правах и обязанностях лиц, сдавших испытания на значок ГТО, предусматривают выявление общественно-политической подготовки физкультурника.

Сочетание в комплексе ГТО общественно-политических требований с нормами по физической подготовке физкультурников является одним из ярких проявлений принципа всесторонности в советской системе физического воспитания.

Вторая часть нового комплекса ГТО — нормы по выбору — состоит из группы физических упражнений, подобранных по преимущественным возможностям их для развития того или иного психофизического качества. Так, например, первая группа по преимуществу развивает качества скорости (быстроты), вторая — ловкость, третья выносливость¹, четвертая — силу.

Значение такого построения второй части нового комплекса ГТО необходимо рассматривать не только в связи с проблемой систематики физических упражнений в советской системе физического воспитания². Принцип выбора норм создает практическую предпосылку к органической увязке спортивной специализации с всесторонней физической подготовкой, средства которой конкретно выражены в новом комплексе ГТО.

Введение принципа выбора существенно изменяет количественное соотношение норм, подлежащих сдаче.

Старый комплекс насчитывал по БГТО 16 норм, и эти же 16 норм, поскольку комплекс был стандартным для всех, лимитировали 16 видов. В новом комплексе количество норм БГТО сократилось с 16 до 7, причем 3 из них предлагаются по выбору,

¹ В третью группу БГТО входят упражнения, выявляющие навык метания.

² См. главу «Средства физического воспитания».

а количество видов, охватываемых этой ступенью, возросло с 16 до 22.

По I ступени комплекса ГТО 18 норм лимитировали 18 видов физических упражнений. В новом комплексе число норм сокращено с 18 до 9 (для женщин до 8), а количество видов возросло с 18 до 32.

Во II ступени комплекса ГТО было 22 нормы. В новом комплексе число их уменьшилось до 9 для мужчин и до 8 для женщин, а количество видов, вошедших в эту завершающую ступень, выросло с 22 до 37. Сокращение количества норм, подлежащих сдаче, и увеличение количества видов, вовлекаемых в сферу влияния комплекса ГТО, чрезвычайно важное и существенное преимущество нового комплекса.

Дифференци- рованная оцен- ка результатов испытаний по комплексу ГТО

Большим преимуществом нового комплекса ГТО является дифференцированная, качественная оценка. Ранее существовавший комплекс исключал дифференцированный учет качества физической подготовки. Так, например, человек, прыгнувший в высоту на 140 см, получал такой же значок, как и тот, кто еле одолел высоту 120 см. Эта уравниловка исключала борьбу за качество физической подготовки. В новом комплексе ГТО вводится дифференцированная оценка; «сдал на отлично» и «сдал», причем дифференцированная оценка введена только в БГТО и во II ступени комплекса ГТО.

Отсутствие оценки на «отлично» в I ступени комплекса ГТО объясняется тем, что I ступень комплекса ГТО является своеобразной промежуточной ступенью и вводит оценку «отлично» — значит искусственно заставляя людей топтаться на I ступени. Для сдавших I ступень с отличными показателями должны быть нормы по II ступени комплекса ГТО, и в этом отношении новый комплекс ликвидирует вредную установку на то, что II ступень комплекса ГТО не является ступенью массовой.

Сейчас созданы все условия к тому, чтобы ни одного значкиста I ступени комплекса ГТО не потерять для II ступени. Разрешение этой задачи будет зависеть уже не от комплекса, а от умения организовать работу.

Показатели отличной сдачи доступны любому физкультурнику, любому трудящемуся при условии систематической, правильно организованной предварительной учебно-тренировочной работы.

Для того, чтобы получить значок «отличника» БГТО и ГТО II ступени, необходимо все общие нормы и требования, а также один из видов по выбору сдать на «отлично». Остальные виды по выбору могут быть сданы на оценку «сдал». Уровень требований к отличнику по общим нормам приближен к 3-му разряду всесоюзной спортивной классификации по соответствующим видам спорта. Следовательно, сдать нормы на «отлично» сможет каждый физкультурник.

Норма из групп по выбору, которую физкультурник должен

сдать на «отлично», приравнена к показателям 3-го разряда все-союзной классификации в данном виде спорта. При правильной организации учебно-воспитательной работы, этим видом всегда будет являться тот любимый вид спорта или гимнастики, которым данный физкультурник систематически занимается. Следовательно, требование 3-го разряда, как требование массового порядка, рассчитанное на рядовых спортсменов, не может являться препятствием для роста каждого физкультурника, сдавшего на I ступень комплекса ГТО, до уровня отличника II ступени комплекса ГТО.

Физкультурник, сдав испытание по II ступени комплекса ГТО на «отлично», одновременно оформляется как спортсмен соответствующего разряда.

Таким образом, дифференцированная оценка по комплексу ГТО является одной из важнейших предпосылок для ликвидации разрыва между массовой, учебной и спортивной работой.

В новом комплексе, в отличие от старого, введен так называемый «параллельный зачет».

Параллельный зачет норм Когда физкультурник сдает, например, плавание на I ступень и показывает результат, равный нормативу II ступени комплекса ГТО, ему засчитывается норма по II ступени. Это позволяет ликвидировать искусственное препятствие, запрещающее по формальным соображениям сдавать нормы II ступени комплекса ГТО, если не сданы нормы I ступени.

Предоставление права выбора некоторых норм, введение дифференцированной оценки и параллельного зачета норм должны способствовать укреплению секций общей физической подготовки, спортивных секций коллектива физкультуры.

Спортивная секция — это не только звено, представляющее своими командами данную организацию на соревновании, но и подлинно массовая организация, проводящая всю учебную работу по своему виду спорта.

Повторные испытания Положением о новом комплексе ГТО предусмотрены повторные испытания для физкультурников, сдавших нормы II ступени комплекса ГТО.

Физкультурники, сдавшие нормы II ступени в возрасте до 30 лет, при переходе в следующую возрастную категорию должны повторно сдать испытания по нормам II ступени комплекса ГТО, установленным для данной возрастной категории. То же при переходе в следующую возрастную группу, т. е. в группу старше 41 года у мужчин и 33 лет у женщин.

Введение повторных испытаний имеет огромное государственное значение для сохранения боеспособности человека на протяжении всего периода воинской обязанности. Повторные испытания по I ступени комплекса ГТО не введены по тем же соображениям, как и оценка на «отлично».

Положением о новом комплексе ГТО предусматривается добровольность повторных испытаний.

Учет биологических особенностей возраста и пола

В новом комплексе ГТО нашло свое конкретное отражение одно из условий методики советского воспитания, вытекающее из принципа оздоровительной целесообразности советской физической культуры, — учет биологических особенностей возраста и пола.

Количество возрастных категорий в новом комплексе сокращено и расширен возрастной диапазон в пределах каждой категории.

Изменение возрастных градаций в новом комплексе имеет огромное социальное значение. Так, например, в старом комплексе первая возрастная категория охватывала возрастной период от 18 до 25 лет. В новом комплексе первая градация начинается с 16-летнего и кончается 30-летним возрастом. Это изменение стало возможным в результате побед социализма. Физическое и духовное развитие молодежи в нашей стране идет значительно быстрее и плодотворнее, чем в капиталистических странах. Наш молодой человек не только раньше развивается и крепнет, он и дольше сохраняет свою молодость, свою боеспособность. Если еще не так давно 25 лет считались возрастом расцвета сил, а последующие годы — началом старения организма, то факты советской действительности с неопровержимой очевидностью говорят о другом.

В советских условиях человек в 30 лет — это человек цветущего здоровья, прогрессивно развивающихся сил и способностей.

В качестве другого примера учета биологических и возрастных особенностей в новом комплексе ГТО можно привести следующее: БГТО, в отличие от I ступени комплекса ГТО, в разделе норм по выбору имеет всего лишь 3 группы, тогда как I ступень комплекса ГТО имеет 4 группы. Для возраста 14—15 лет из БГТО исключены упражнения, по преимуществу развивающие силу, ибо в период бурного развития и формирования организма они могут оказать отрицательное воздействие.

Группа упражнений, по преимуществу силовых, также исключена и для женщин — в связи с морфологическими и функциональными особенностями женского организма.

Обязательный врачебный контроль, при подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, также является выражением оздоровительной направленности советской системы физического воспитания.

Военно-прикладная направленность комплекса ГТО

Военно-прикладная направленность нового комплекса определяется его содержанием. Об этом свидетельствует не только группа общих требований, состоящая из важных в оборонно-прикладном отношении физических упражнений, но и группы из раздела норм по выбору.

Широкое вовлечение трудящихся в занятия оборонными видами спорта должно обеспечиваться повседневной популяризацией сущности этих видов, созданием соответствующей материально-технической базы, подготовкой грамотных, дисциплинированных физкультурных кадров.

Усиление оборонного значения физической культуры в стране решается массовой работой по комплексу ГТО. Работа по комплексу должна быть осмыслена политически, как деятельность, имеющая прямое отношение к обеспечению мобилизационной готовности советского народа. Она должна принять характер народного движения.

Комплекс ГТО и положение о нем — документы, отражающие государственную точку зрения по важнейшим вопросам теории и практики физического воспитания в СССР

Положение о комплексе ГТО является государственным документом, раскрывающим основы методики и организации физического воспитания в СССР. В этом также заключается огромное историческое значение введения нового комплекса ГТО.

До введения его мы не имели оформленной государственной точки зрения по ряду принципиальных методических вопросов системы физического воспитания (соотношение общей физической подготовки и спортивной специализации, основы общей систематики физических упражнений и др.). Эти вопросы в настоящее время нашли свое оформление в постановлении Совета народных комиссаров СССР «О введении нового комплекса «Готов к труду и обороне СССР». В связи с этим необходимо самым решительным образом отметить иногда еще высказываемое некоторыми работниками мнение о том, что у нас в СССР нет окончательно сложившейся системы физического воспитания в ее методической части, а поэтому можно по любому вопросу дискутировать и работать так, как заблагорассудится.

Должен быть положен конец произвольному толкованию основных положений методики физического воспитания, которое нередко используется как ширма для прикрытия плохого качества работы.

Положение о новом комплексе раскрывает богатейшие перспективы для дальнейшего совершенствования комплекса ГТО, как основы советской системы всестороннего физического воспитания, синтетически выражающего идейно-теоретические и практические основы советской системы физического воспитания.

Роль организаторов, преподавателей в работе по комплексу ГТО

Было бы неправильно думать, что идеи нового комплекса ГТО могут сами по себе обеспечить успешную его реализацию, ликвидировать существующие недостатки в работе по всестороннему воспитанию.

Не следует забывать, что:

«Идеи никогда не могут выводить за пределы старого строя: они всегда лишь выводят за пределы идей старого строя. Идеи вообще ничего не могут выполнить. Для выполнения идей требуются люди, которые должны употребить практическую силу» (36).

Как уже было указано, новый комплекс ГТО, повышая требования к качеству всесторонней физической подготовки, значительно облегчит физкультурникам условия подготовки и сдачи норм.

Но это не значит, что одновременно облегчается и работа организаторов — инструкторско-педагогических кадров. Наоборот, требования к руководителям и инструкторам значительно возрастают. Поэтому надо тщательно пересмотреть педагогический багаж руководителей, заняться повышением их методического уровня.

Преподаватели обязаны понять, что те полтора-два года, которые установлены для подготовки значкиста ГТО, при честной, умелой работе — достаточный срок для того, чтобы воспитать юношу или девушку энтузиастами физической культуры, заложив в них прочную основу всесторонней физической подготовки и убеждение в необходимости дальнейшей систематической работы над своим всесторонним духовным и физическим совершенствованием.

Общественный физкультурный актив, организаторы, инструкторы, педагоги, тренеры — это та армия людей советского физкультурного движения, которая должна «употребить практическую силу» для еще более широкого развития советской физической культуры, придав ей характер всенародного движения, органически связанного с разрешением исторических задач построения коммунистического общества.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В определении средств физического воспитания следует исходить из тех задач и основных положений, которые были изложены в главах о предмете, принципах советской системы физического воспитания и о комплексе ГТО.

Советского человека к социалистическому труду и обороне Родины готовит вся система коммунистического воспитания; физическая культура решает эту задачу на своем участке присущими ей средствами. Так, например, умственное воспитание и образование осуществляется при помощи целого комплекса общеобразовательных, специальных и общественно-политических наук.

Физическое воспитание имеет дело с укреплением здоровья человека, с развитием и совершенствованием его физических сил, с воспитанием волевых качеств и с овладением навыками, необходимыми в трудовой и боевой обстановке. Естественно, что средства, используемые для разрешения этих задач, будут специфическими, присущими только физическому воспитанию. Специфичность средств физического воспитания составляет одну из конкретных особенностей, практически отличающую его от других областей воспитания.

В главе о предмете советской системы физического воспитания мы уже указали на огромное историческое значение решения ЦК РКП(б) от 13 июля 1925 г., установившего конкретные задачи советского физкультурного движения.

Этим же решением наша партия определила и средства физического воспитания, указав, что «физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в виде спорта, гимнастики, подвижных игр и пр., но должна обнимать и общественную, и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха и т. д.» (37).

Из этого решения видно, что средствами советской системы физического воспитания являются физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические условия.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения педагогами, физиологами и методистами признаются основным средством физического воспитания.

Против биологизации и психологизации физических упражнений

Многие полагают, что «... в физическом воспитании движение есть элемент перворазрядный, существенный» (38). Но в оценке конкретной воспитательной роли физического упражнения единого мнения нет, его и не может быть. Вопрос о понимании воспитательной сущности физического упражнения непосредственно связан с философскими основами, с классово-политическими целями воспитания в целом. И, как будет очевидно из дальнейшего, различия во взглядах на физическое упражнение сводятся к двум противоположным методологическим позициям: с одной стороны, позиция идеалистическая — антинаучная, характерная для систем физического воспитания капиталистических стран, и, с другой стороны, позиция диалектико-материалистическая — научная, т. е. советская позиция.

Наиболее распространенной за рубежом и самой старой точкой зрения является определение физического упражнения как средства, выступающего в виде раздражителя биологической (анатомической и физиологической) сферы человека, в целях ее развития и совершенствования.

В новое время классическим представителем такого взгляда на физическое упражнение надо считать П. Г. Линга (1776 — 1839) — основателя шведской системы гимнастики.

В наши дни эта точка зрения нашла свое отражение в работах французского врача-физиолога Буаже. Он утверждает, что физическое упражнение заключается в том, что посредством мышечных движений совершаются известные механические действия, которые имеют целью поддерживать и улучшать функции органов человеческого тела, увеличивать силу сердца и кровеносных сосудов, функциональную ценность дыхательного аппарата, точность и целесообразность движений и, основываясь на всем этом, обеспечивать здоровье.

Известный физиолог датчанин Линдгардт, возглавляя с группой своих учеников (Абрагамсон, Хольмер и др.) движение по реформации шведской гимнастики, в принципе не выходит за рамки взглядов на физическое упражнение, как на средство сугубо биологического воздействия. Среди педагогов-методистов последнего времени такой взгляд на физическое упражнение наиболее ярко высказал австриец Гаульгофер.

Гаульгофер говорит, что «телесным упражнением является всякое движение, которое вызывает положительное, в биологическом смысле, раздражение в человеческом теле».

Представители другой точки зрения на физическое упражнение рассматривают его как средство, по преимуществу направленное на развитие психической сферы человека.

Представитель так называемой «выразительной гимнастики»

Бодэ заявляет: «Мы требуем физического воспитания ради воспитания «духа» (39).

Вильямс Дж. утверждает, что «Путь, по которому используются мышцы, и психическое удовлетворение, приносимое активностью, важнее мышц самих по себе и их силы» (40). Холл говорит, что физическое воспитание существует «для умственного и морального развития, а не ради самого себя. Оно призвано создать разум, чувства» (40а).

Точка зрения немца Бодэ на физическое упражнение, американцев Вильямса Дж. и Холла, возводящих в прерогативу физического упражнения воспитание «духа», «разума», «чувств», является реакционной, фашистской, уводящей в болото мистики. Именно эта «философия» физического упражнения составляла в довоенных фашистских странах (Германия, Италия и др.) и составляет в современной Америке одно из идейных оснований превращения физической муштры в главное, а подчас и единственное средство воспитания угодных кадров для осуществления разбойничьих империалистических намерений.

Принципиально неприемлемым для нас будет и узкобиологический подход к пониманию сущности физического упражнения, метафизически раздирающий процесс физического упражнения как целостного действия.

Для научного понимания сущности физического упражнения бесспорным остается высказанное выдающимся русским ученым П. Ф. Лесгафтом положение о том, что в процессе физического упражнения одновременно затрагиваются и физическая, и психическая сферы человека, как стороны одного целого.

Труд и физическое упражнение В целях правильного понимания воспитательного значения физического упражнения необходимо установить особенности, принципиально отличающие его от действий — движений, совершаемых человеком в быту, в трудовой и боевой обстановке.

Эти особенности не могут быть познаны путем анализа только анатомо-физиологических закономерностей, лежащих в основе действия.

Анатомо-физиологические основы действий — движений, совершаемых человеком, относительно к тому, есть ли это физические упражнения или трудовые движения, всегда будут одинаковы. Принципиальные же отличия указанных действий будут определяться прежде всего их общественной целенаправленностью.

Маркс писал: «Труд есть прежде всего процесс, совершающийся между человеком и природой, процесс, в котором человек своей собственной деятельностью обуславливает, регулирует и контролирует обмен веществ между собой и природой. Веществу природы он сам противостоит как сила природы. Для того чтобы присвоить вещество природы в известной форме, пригодной для его собственной жизни, он приводит в движение принадлежащие его телу естественные силы: руки и ноги, голову и пальцы. Действуя по-

средством этого движения на внешнюю природу и изменяя ее, он в то же время изменяет свою собственную природу» (41).

Следовательно, движения — действия, совершаемые человеком в процессе труда, регулируемые определенными общественными обязательствами человека, всегда будут направлены на внешнюю окружающую его природу в целях достижения конкретного утилитарного результата. Физическое же упражнение, организуемое в целях воспитания, в целях «...сформирования общей природы человека в таком направлении, чтобы последний приобрел искусство и опытность в определенной отрасли труда, стал обладателем развитой и притом специфической рабочей силы» (41а), в процессе проявления которой «...в труде затрачивается определенное количество человеческих мускулов, мозга и т. д.» (41б), всегда будет направлено на собственную природу человека.

Поэтому положительное воздействие физического упражнения на человека всегда будет выступать непреложной основой организации его.

Но движения, совершаемые в процессе труда, связаны также и с влиянием на организм человека, с изменением его природы.

Однако это общее положение еще не дает нам оснований для утверждения, что любое движение, выполняемое в трудовой или боевой обстановке, всегда будет выступать как фактор положительного влияния. Это будет зависеть от социально-экономических условий организации труда. Так, например, труд в условиях капиталистического способа производства в отношении физического развития человека будет на первых порах связан с совершенствованием в том или ином производственном движении, доводимом впоследствии до изнуряющего силы автоматизма. В целом же он неизбежно «...ведет к преждевременному истощению и уничтожению самой рабочей силы» (41в).

Труд в условиях социалистического способа производства оказывает исключительно благотворное воздействие и на физическую сферу человека, но и в данном случае это будет моментом сопутствующим, а не основным и не исходным для организации труда.

Из сказанного следует, что как в первом, так и во втором случае особенность влияния на физическую природу человека действий — движений, совершаемых в процессе труда, будет не результатом преднамеренно организованного процесса, а следствием, вытекающим из самого общественного характера производства. Физическое же упражнение, каким бы простым или сложным оно ни было, в силу своей педагогической целенаправленности, выступает специально организованным средством развития и совершенствования психофизической природы человека, средством формирования навыков и бесконечных, по своим качественным и количественным показателям, нервно-мышечных отношений,

на основе которых будут строиться конкретные действия — движения человека, в процессе трудовой и боевой практики¹.

Определение физического упражнения

Таким образом, в толковании вопроса о сущности физического упражнения резко выявляются два непримиримых методологических направления. С одной стороны, направление, отражающее взгляды на физическое упражнение или как на специфический раздражитель биологической сферы человека, или только как на средство воспитания через тело «духа», «разума», «чувства». Это направление раздражает целостный процесс физического упражнения, уводит в болото метафизики, мистики и тем самым исключает возможность научного познания объективной сущности физического упражнения. И с другой стороны — наше советское направление, характеризующееся научным диалектико-материалистическим пониманием физического упражнения как единого психофизического процесса, в основе которого лежит методически организованное, неоднократно примененное движений и действий, соответственно конкретным задачам физического воспитания.

Кроме того, понятие физическое упражнение употребляется еще и применительно к движению — действию, конкретному по форме и содержанию, заимствованному из трудовой или боевой действительности, или специально созданному и прочно вошедшему в практику физического воспитания в качестве типичного его средства.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

Естественными силами природы, используемыми в процессе физического воспитания, являются солнце, воздух и вода. В данной работе нет надобности раскрывать огромное оздоровительное значение их. Это с достаточной ясностью показано специальными исследованиями советских ученых (Саркизов-Серазини, Леви-Гориневская и др.).

Поэтому в рамках интересующего нас вопроса мы остановимся только на педагогической стороне использования в физическом воспитании естественных сил природы.

Солнце, воз- дух, вода и физические упражнения

Солнце, воздух и вода, проникающие своим оздоровительным влиянием весь быт и труд человека, также применяются и в качестве средств, помогающих с наибольшей эффективностью решать стоящие перед физическим воспитанием задачи.

Применение их идет по двум путям.

¹ Это значение физического упражнения не во всех случаях применения его будет сохраняться. Так, например, физическое упражнение в «гимнастической паузе», применяемой на капиталистическом производстве, будет выступать в качестве одной из утонченных форм эксплуатации рабочих, со всеми вытекающими из этого последствиями.

Первый путь — использование естественных сил природы как условий успешной организации занятий физическими упражнениями.

Естественные силы в этом случае играют не самостоятельную, а подчиненную роль. Они способствуют активизации биологических и психологических процессов, вызываемых физическими упражнениями. С другой стороны, повышение в процессе физического упражнения функциональной активности организма создает наиболее благоприятные условия для глубокого оздоровительного влияния солнца, воздуха и воды.

Солнце, воздух и вода — средства закаливания

Второй путь — это использование естественных сил природы, как относительно самостоятельных средств физического воспитания, в целях закаливания.

Но для самостоятельного применения естественных сил, в целях закаливания, остается только режим быта физкультурника, а основное внимание закаливанию должно быть уделено в процессе занятий физическими упражнениями, в процессе тренировки.

Поэтому педагогическое значение естественных сил природы в данном случае будет непосредственно связано с практикой физических упражнений, т. е. они опять-таки будут средствами, подчиненными педагогическим задачам организации физического воспитания.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Нормальные гигиенические условия, как и естественные силы природы, являются обязательными для правильной организации физического воспитания, в частности режима спортивной тренировки.

Так, например, многими педагогами и врачами отмечено, что в загрязненном воздухе упражнение может выработать большую силу, но не может сделать людей здоровыми. Характер организации гигиенических условий в физическом воспитании определяется конкретными его задачами.

К гигиеническим условиям физического воспитания следует отнести не только санитарно-гигиеническую обстановку занятий физическими упражнениями (санитария мест занятий, кубатура и чистота воздуха, чистота пола и костюма, гигиена плавательного бассейна, водные процедуры до и после занятий физическими упражнениями и т. д.), но также режим, гигиену труда и быта. Последнее не только решает важнейшие общеоздоровительные задачи, но порой приобретает решающее значение в поддержании и совершенствовании результатов систематических занятий физическими упражнениями — общей тренированности организма и спортивно-технических показателей.

Систематизация физических упражнений всегда была одной из самых волнующих проблем теории и методики физического воспитания.

Интерес к этому вопросу особенно возрос за последнее тридцатилетие, что находится в прямой связи с возникшим после империалистической войны 1914—1918 гг. движением за совершенные методы физической подготовки. В основе этого интереса лежит не простое любопытство или отвлеченное желание знать ради знания, а прежде всего стремление использовать физическое упражнение в полном соответствии с педагогическими задачами систем физического воспитания.

Систематика физических упражнений, как важнейшее условие педагогически правильного использования их, является одним из главных элементов системы физического воспитания. Именно из этой педагогической целесообразности и исходили авторы большинства систем.

В силу неправильного методологического подхода, обычно связанного с формально-механистическим, метафизическим пониманием природы упражнения и его педагогического значения, большинство основных зарубежных систематик не является средством, помогающим преподавателю правильно организовывать процесс воспитания.

Известные нам систематики физических упражнений в основном можно подразделить на следующие группы.

Систематика физических упражнений по анатомо-физиологическому принципу Родоначальником систематики физических упражнений по анатомо-физиологическому принципу (т. е. по влиянию упражнения на развитие определенных частей человеческого тела и его функций) следует считать творца шведской гимнастики П. Г. Линга и особенно его сына Я. Линга². Основная часть систематики физических упражнений шведской гимнастики представлена следующими родами упражнений:

¹ В методической литературе по физической культуре часто можно встретить употребление терминов «систематика» и «классификация» как равнозначных. Более правильным было бы в тех случаях, когда речь идет о характеристике физических упражнений, об установлении их общих закономерностей по отношению к системе физического воспитания в целом, говорить о систематике их, рассматривая классификацию физических упражнений, как частный случай их общей систематики.

² На систематику физических упражнений Линга, а также и на ряд других оказал влияние Фит (1763—1836). У Фита мы уже находим попытку систематизировать упражнения как по анатомическому, так и по «прикладно-предметному» признакам. Необходимо также отметить, что одной из существенных причин построения систематики Линга по преимуществу по анатомическому принципу являлось господствовавшее в конце XVIII и в первой половине XIX столетий в биологической науке метафизическое представление о ведущем значении морфологического фактора в развитии человека.

1) упражнения для ног и другие вольные движения, 2) медленные нагибания тела назад с подниманием рук вверх (напряженные выгибания), 3) упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса, 4) упражнения в равновесии, 5) порядковые упражнения, ходьба и бег, 6) упражнения для спины, шеи и плеч, 7) упражнения для брюшного пресса, 8) упражнения попеременносторонние для туловища; 9) сложные формы движений для верхних конечностей и плечевого пояса, 10) успокаивающие движения — медленные движения для рук и ног, 11) прыжки свободные и через снаряд и другие упражнения стремительного характера на снарядах, упражнения без снарядов, 12) дыхательные упражнения.

Мы специально подчеркнули, что систематизация физических упражнений по родам представляет собой только основную часть шведской систематики.

В нашей методической физкультурной литературе эта часть почему-то излагается как полная систематика, что не соответствует действительности.

Шведская систематика физических упражнений по существу сводится к следующему: все движения делятся на активные и пассивные.

Пассивные движения применяются только во врачебной гимнастике. Активные движения, рассчитанные на здорового человека, состоят из:

1) упражнений с общим физиологическим эффектом и 2) упражнений с местным физиологическим эффектом. Упражнения с общим физиологическим эффектом делятся на упражнения:

а) общего гимнастического характера и б) деривативные (отвлекающие).

Упражнения с местным физиологическим влиянием состоят из специальных коррективных упражнений.

Упражнения общего гимнастического характера, деривативные и коррективные делятся на вышеперечисленные роды упражнений, которые в свою очередь подразделяются на виды. Так, например, второй род упражнений — медленные нагибания тела назад с подниманием рук вверх — состоит из следующих видов:

а) напряженно выгнуто стоя, б) напряженно выгнуто стоя, поднимание на носки, в) напряженно выгнуто стоя, вытягивание ноги вперед и сгибание в колене, г) напряженно выгнуто расставлено стоя, сгибание рук в локтях.

В каждом виде упражнения располагаются в следующей последовательности:

а) вводные, или подготовительные, б) основные, отвечающие главной задаче вида, рода и в) прикладные упражнения — средство для выполнения более трудных форм движения¹.

Осуществленные за последнее время физиологом Линдгардтом

¹ Основным источником для сделанных нами обобщений по систематизации физических упражнений в шведской гимнастике служил труд А. Д. Бутовского «Система шведской педагогической и военной гимнастики», изд. 2-е. 1903 г.

и группой его последователей и учеников изменения систематики Линга по существу не выходят за рамки анатомо-физиологических принципов, высказанных в свое время Лингом.

В этом отношении показательной является эволюция самой шведской гимнастики в вопросе о систематике физических упражнений, которая в настоящее время представлена в следующем виде:

1-я группа — дисциплинирующие упражнения;

2-я группа — формирующие упражнения, состоящие из упражнений, исправляющих осанку (упражнения шеи, спины, плечевого пояса, а также конструктивные формы висов), упражнений на гибкость (растягивания и упражнения на гибкость, функциональные и повышающие работоспособность, например пролезания);

3-я группа — упражнения гигиенические (общеразвивающие, разогревающие), к которым относятся живые, формирующие упражнения сложной формы и ритмично исполняемые, а также быстрая ходьба и бег;

4-я группа — упражнения координации (равновесие, прыжки);

5-я группа — силовые упражнения (интенсивные висы, более или менее длительные);

6-я группа — специальные упражнения (соответственно подобранные функциональные и повышающие работоспособность);

7-я группа — упражнения на скорость и выносливость (ходьба и бег).

Линдгардт свою систематику считает построенной по так называемым воспитательным целям. Поэтому мы остановимся на работе Линдгардта при разборе соответствующей группы систематик физических упражнений.

Систематика физических упражнений по психофизическому принципу

Наиболее характерным сторонником этого принципа является физиолог Шмидт, делящий все упражнения следующим образом:

1) силовые упражнения всего тела, 2) упражнения местного характера, 3) упражнения на ловкость, 4) упражнения на скорость, 5) упражнения на выносливость, 6) упражнения на внимание, 7) упражнения в сообразительности и находчивости.

Систематика физических упражнений по предметному принципу

В качестве предметного принципа в одном случае выдвигается исторически сложившееся название групп или отдельных упражнений, как например, это представлено в классификации Мак-Кензи, делящего упражнения по существу на три группы:

1) игры (бейсбол, кегли, крокет, футбол, гольф, регби и т. д.),
2) спорт (бокс, кросс, метание молота, фехтование, барьерный бег, прыжки, альпинизм и т. д.);

3) гимнастика (упражнения на буме, козле, кольцах, бревне, коне, лестнице и т. д.). В другом случае в качестве предметного принципа выдвигается отношение упражнений к тем или иным снарядам — форма упражнения, т. е. берется внешний признак, что

и является характерным для классификации физических упражнений в сокольской гимнастике, в которой все упражнения подразделены на четыре основных отдела: 1) упражнения без снарядов, 2) снарядовые упражнения, 3) групповые упражнения (пирамиды и игры), 4) боевые упражнения.

Систематика физических упражнений по педагогическим задачам или целям

Как уже указывалось, к этой группе из зарубежных систематик принадлежит систематика, предложенная проф. Линдгардтом.

Считая, что мы не располагаем еще достаточными сведениями из области физиологии физических упражнений для систематизации их по этим признакам, Линдгардт заявляет, что можно систематизировать упражнения соответственно имеющейся в виду цели, поэтому требования, справедливо предъявляемые к гимнастическим упражнениям, можно выразить в следующих словах: «Каждое упражнение должно иметь определенную цель» (42).

Исходя из этого, Линдгардт выдвигает четыре основные группы физических упражнений.

Группа I

Упражнения, главной целью которых является дисциплинированность, возбудить, воспитать в общем смысле этого слова:

1) порядковые упражнения, 2) упражнения для осанки, 3) упражнения в ходьбе.

Группа II

Упражнения, главная цель которых — систематическая тренировка мускулов и суставов.

Корректирующие упражнения:

1) исходные положения,

2) упражнения: а) головы и шеи, б) туловища, в) ног.

Группа III

Упражнения, главная цель которых — развитие нервной координации. Упражнения в равновесии.

Группа IV

Упражнения, развивающие в первую очередь силу, выносливость и решительность:

1) ходьба, 2) бег, 3) прыжки, 4) игры и спорт, 5) упражнения в ловкости.

К этой же группе следует отнести систематику, предложенную польским методистом Сикорским. Систематика Сикорского состоит из тех же четырех групп, которые предлагает Линдгардт, и еще одной группы (пятой) дополнительных упражнений. В эту группу входят следующие упражнения:

а) дыхательные, б) успокаивающие, в) разогревательные, г) корректирующие, д) упражнения в точности, е) разносторонние, ж) на

расслабление, з) в экономии сил, и) в реакции на сигнал, к) упражнения вниз головой, л) борьба, м) пляска, пластические движения, танец.

Попытка Линдгардта систематизировать физические упражнения по их педагогическим целям в последнее время наиболее полно была развита Гаульгофером в «Австрийской школьной гимнастике», построенной по так называемым «педагогическим намерениям». Систематика Гаульгофера предусматривает следующие группы физических упражнений.

1. Выравнивающие упражнения (на гибкость, освобождение, выравнивание сил) для устранения или исправления недостатков в строении тела.

А. Упражнения, выравнивающие недостатки нижних конечностей и тазового пояса.

Б. Упражнения, выравнивающие недостатки позвоночного столба (туловище, шея).

В. Упражнения, выравнивающие недостатки верхних конечностей и плечевого пояса.

2. Формирующие упражнения — для достижения наилучшей, индивидуально возможной формы осанки и движений.

А. Упражнения, формирующие движения:

1) повседневные движения: дыхание, ходьба, нагибания, садиться и вставать, повороты, подпрыгивание, доставание, подавание и т. п., 2) рабочие движения: бег, прыжки, восхождение, подтягивание, лазание, висение, раскачивание, размахивание, сохранение равновесия, скольжение, тяга, толкание, поднимание, переноска, метание, ловля, швыряние и т. п.

Б. Упражнения, формирующие осанку:

1) структурные упражнения (повседневной осанки) голеностопный, коленный, тазобедренный суставы, позвоночный столб;

2) установочные упражнения (рабочих положений). Стой на коленях, присед, упор на коленях и кистях, положение лежа, упор лежа за кистями, вис, смешанный вис, чистый упор и другие исходные и рабочие положения при работе на производстве и в гимнастике (поза портного, положение при копании, стартовое положение, фехтовальное положение и т. п.).

3. Упражнения на достижение — для повышения способности к достижению наибольшей индивидуально возможной высоты.

А. Туризм:

1) пешеходные путешествия, 2) водный туризм, 3) путешествия и переходы на лыжах, 4) путешествия и переходы на коньках, 5) лагеря.

Б. Соревновательные игры:

1) игры на площадке, 2) игры на воде, 3) игры на льду.

В. Упражнения в защите:

1) борьба, 2) бокс, 3) фехтование, 4) стрельба.

Г. Зимние виды упражнений:

1) бег на лыжах: на дистанции, с препятствиями, с прыжками; 2) бег на коньках: скоростной, на выносливость, с препятствиями.

Д. Плавание:

1) способы плавания (на груди, на спине, на боку, кроль и т. п.); 2) ныряние; 3) прыжки: стартовый, для нырка, в длину, в глубину, через препятствия; 4) спасание.

Е. Основные упражнения:

1) бег по пересеченной местности, по лесу, с препятствиями, на короткие и длинные дистанции; 2) прыжки: свободные (в высоту, в длину, в глубину), из виса, из раскачивания, с шестом, опорные; 3) подтягивание, лазание, передвижение в висе; 4) сохранение равновесия; 5) поднимание и переноска; 6) метание, толчки, броски.

4. Упражнения в искусстве движений — для направления естественного стремления к движениям на путь искусной игры с движениями.

А. Акробатическое искусство движений:

1) свободные кунштютки (без снарядов) — кувырки, фигурные прыжки в воду; 2) кунштютки со снарядами — бросание и ловля; размахивания (булавы), балансирование, прыжки; 3) кунштютки на снарядах: на турнике, брусьях, коне, кольцах, козле, столе, буме.

Б. Танцевальное искусство движений:

1) танцевальная игра с движением — размахи тела (швунги), танцевальное искусство в ходьбе, беге, прыжках, искусство скольжения (фигурное катание на коньках, групповая игра с движениями); 2) танцы-хороводы (детские, народные и художественные пляски), танцы индивидуальные и групповые, включая танец на льду (на коньках).

К группе систематик физических упражнений по целям и педагогическим задачам следует отнести и все так называемые «прикладные систематики», типичным образцом которых является систематика, предложенная Эбером. Она состоит из следующих частей:

И. Вспомогательно-подготовительная часть, состоящая по преимуществу из упражнений шведского типа, решает задачу общего физического развития, исправления недостатков в положении тела и обучения лучшим способам выполнения утилитарных движений.

II. Основная часть, задачей которой является развитие всех физических качеств и прикладных навыков, необходимых для преодоления всякого рода препятствий. Она состоит из жизненно необходимых упражнений: ходьбы, бега, прыжков, лазания, упражнений в поднимании тяжестей, метания, плавания, защиты и нападения.

III. Дополнительная часть состоит из спортивных игр и ручного труда.

Следует иметь в виду, что предложение систематизировать физические упражнения по педагогическим целям впервые было выдвинуто еще задолго до появления указанных зарубежных систематик нашим выдающимся ученым П. Ф. Лесгафтом, оригинально выраженное им в систематике физических упражнений применительно к целям физического образования детей школьного возраста.

Если исходить только из смысла названий основных отделов систематики П. Ф. Лесгафта (1 — простые упражнения; 2 — сложные упражнения, или упражнения с увеличивающимся напряжением; 3 — упражнения в виде сложных действий)¹, то можно было бы сделать вывод, что она зиждется на принципе методически последовательного применения физических упражнений.

Обратимся теперь к целям, которые ставит перед каждой из указанных групп П. Ф. Лесгафт; так, например, элементарные движения из группы простых упражнений имеют целью «...сознательное дифференцирование существующих в организме элементарных движений и знакомство с их значением» (43). Сложные движения имеют целью «...приучить занимающихся сосредоточивать свое внимание над своими действиями» (43а). Группа сложных упражнений, или упражнений с увеличивающимся напряжением, имеют целью приучить «...занимающихся к настойчивой и продолжительной деятельности и к умению управлять собою при работе, требующей большого напряжения и продолжительности» (44).

Группа упражнений в виде сложных действий имеет целью «...подготовить учащегося ко всякой работе» (45).

В основу этой систематики физических упражнений, фактически состоящей из трех разделов, П. Ф. Лесгафт положил педагогические цели, намерения, только со свойственной ему тенденцией использования упражнения преимущественно в образовательном плане.

¹ Систематизация П. Ф. Лесгафта подробно здесь не приводится, поскольку она достаточно широко освещена в его трудах, изданных на русском языке. Здесь также нами не упоминается и раздел «Изучение пространственных отношений и распределения работы во времени», как не имеющий, по нашему мнению, непосредственного отношения к систематизации физических упражнений.

Систематика физических упражнений по способу приложения сил

Эта группа представлена только одной классификацией, предложенной Д. Клинге. Клинге считает, что ни одна из существующих классификаций физических упражнений не может быть признана состоятельной. В основу своей класси-

фикации Клинге кладет способ приложения силы, при помощи которой физические упражнения проявляются в действительности. Он полагает, что именно этот признак помогает нам познать древнейшие связи движения человека и тем самым «...заставляет нас вывести физическое воспитание из действительной жизни человеческого рода» (46).

Исходя из этой реакционной биологической установки, он создает механистическую систематику физических упражнений, состоящую из следующих трех групп:

I. Группа движений собственной силой. «Для большей части своих физических упражнений человек пользуется собственной силой. Размеры и способы приложения сил — одна из важнейших основ физического оформления этих движений путем собственной силы» (46а).

II. Группа движений посредством посторонней силы «...если человек пользуется для своего передвижения посторонними силами, то он, в большей или меньшей мере, только вызывает и направляет эти силы, пользуется или владеет ими. Человек и внешняя сила, соединенные вместе, создают способ, форму, быстроту, уверенность движения, всегда являющегося в данном случае движением вперед, будет ли это верховая езда (животная сила), катание с гор на санках (сила тяжести), плавание на парусах и полет на планере (сила ветра), передвижение на автомобиле, мотоцикле, моторной лодке и самолете (механическая сила). Это — движение при помощи посторонней силы» (46б).

III. Группа упражнений в намеренной неподвижности. «Наконец, человек, стремясь достигнуть желательного результата, принуждает себя даже к временным упражнениям в намеренной неподвижности, которая с этой точки зрения вряд ли может рассматриваться как физическое упражнение, но все же приводится здесь из-за своей принадлежности к «спорту» (46в) (например, стрельба).

Систематика физических упражнений по принципу полного методического соответствия

К. Х. Грантын (институт физической культуры им. Лесгафта) предложил, еще окончательно не законченную, систематику физических упражнений по принципу полного методического соответствия. Эта систематика могла бы быть отнесена к группе систематик, построенных по педагогическим задачам или целям.

Но мы этого не сделали по той причине, что в этой систематике предприняты, с одной стороны, попытки оригинального решения вопроса, а, с другой стороны, в ней нашли отражение почти

все упомянутые выше систематики и, как нам представляется, без достаточного критического учета их особенностей. К. Х. Грантынъ предлагает следующую систематику физических упражнений.

А. Упражнения с гигиенической по преимуществу направленностью

I. Специальные упражнения преимущественно для общей качественной подготовки отдельных мышечных групп и суставов.

1) Упражнения для общего развития мышечной силы и укрепления суставов:

а) упражнения для силового по преимуществу развития отдельных групп мышц,

б) специальные упражнения для осанки.

2) Упражнения для достижения общей гибкости и свободы в движениях:

а) специальные упражнения для увеличения подвижности в суставах,

б) специальные упражнения для понижения чрезмерного напряжения отдельных мышечных групп.

II. Упражнения преимущественно для общего функционального развития органов кровообращения и дыхания и улучшения общего обмена веществ:

а) упражнения, развивающие по преимуществу выносливость,

б) упражнения, развивающие по преимуществу быстроту.

Б. Упражнения с образовательной по преимуществу и общей воспитательной направленностью

I. Специальные упражнения преимущественно для совершенствования общей координации движений и общего развития ловкости.

1) Специальные упражнения для овладения общими основами (закономерностями) всех движений:

а) специальные упражнения для овладения основными элементами движений,

б) специальные упражнения для овладения общими основами согласования движений,

в) специальные упражнения для овладения общими основами перемещения предметов в пространстве,

г) специальные упражнения для овладения общими основами перемещения собственного тела в условиях вися, упора и безопорного положения.

2. Специальные упражнения для овладения основами техники важнейших естественных движений:

а) упражнения для овладения основами техники передвижения,

б) упражнения для овладения основами техники прыжков,

в) упражнения для овладения основами техники метания,

г) упражнения для овладения основами техники преодоления активного сопротивления.

д) упражнения для овладения основами техники дыхания,

е) упражнения для овладения равновесием тела при перемещении на уменьшенной площади опоры.

3. Упражнения для овладения общими принципами коллективной деятельности и элементарного развития активности, самостоятельности и расторопности:

а) упражнения, направленные по преимуществу к практическому овладению основными принципами ориентировки,

б) упражнения, направленные по преимуществу к сознательному овладению изменяющимися условиями двигательной практики.

II. Упражнения преимущественно для образования совершенных двигательных навыков и специального развития психофизических качеств.

1) Упражнения, связанные с образованием и совершенствованием навыков, имеющих специально прикладное значение при передвижении и преодолении препятствий:

а) упражнения, связанные с совершенствованием по преимуществу в навыках применения своих естественных средств передвижения и преодоления препятствий,

б) упражнения, связанные по преимуществу с овладением навыками целесообразного приложения своей силы к различным вспомогательным средствам передвижения,

в) упражнения, связанные по преимуществу с овладением навыками применения внешних сил, используемых в целях передвижения,

г) упражнения, связанные с овладением навыками преодоления активного сопротивления,

д) упражнения, связанные с применением огнестрельного оружия,

е) упражнения, связанные с овладением по преимуществу навыками совершенного управления весом, инерцией и общим положением своего тела в непривычных условиях опоры и безопорного положения.

2) Упражнения, связанные с созданием навыков художественно-выразительного движения» (47).

ОБЩАЯ ОЦЕНКА СИСТЕМАТИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Все перечисленные зарубежные систематики характеризуют существовавший и существующий ныне в капиталистических странах идейно-теоретический разброд в разработке этой чрезвычайно важной проблемы теории и практики физического воспитания. Однако опыт их создания должен быть учтен. Поэтому мы считаем необходимым сделать некоторые обобщения и сформулировать вытекающие из этих систематик принципиальные положения, которые следует критически учесть в работе над созданием советской систематики физических упражнений.

Почти все изложенные выше систематики сохраняют формальный подход к физическому упражнению. В большинстве из них упражнение фетишизируется и трактуется как нечто застывшее, наделенное постоянным свойством в любых случаях обеспечивать один и тот же воспитательно-образовательный результат. Авторы некоторых из них (Клинге, Бодэ) отражают реакционно-идеалистический взгляд на физическое упражнение, как существующее вне практических жизненных интересов развития человека, стимул и цель которого направлены порой на удовлетворение «божественного волнения» или «стремление унести в сверхчуждственную область» (48).

Формальный подход к физическим упражнениям, а в связи с этим такой же подход и к систематике их, имеет место и в нашей методической литературе. Так, например, т. Белинович утверждает, что «... классификация всегда относительно формальна, так как она имеет дело с застывшими формами упражнений и оставляет в стороне процесс развития их» (49).

Исходя из сделанной нами в начале этой главы характеристики педагогической сущности физического упражнения, мы должны установить, что последнее, будучи средством физического воспитания, как нечто замкнутое в себе, в природе не существует, а проявляется лишь в процессе специально организованной практики человека.

Содержание физических упражнений, их формы, всегда в своем развитии историчны. Физические упражнения, являясь производными от конкретных задач физического воспитания, всегда находятся в процессе развития: отмирают устаревшие, несоответствующие изменившимся задачам воспитания, возникают новые, более совершенные.

В связи с исторически изменяющимися задачами физического воспитания и объективными биомеханическими возможностями человека, возможные по форме физические упражнения в количественном отношении никогда не могут быть ограничены. Количество их так же безгранично, как безгранична творческая фантазия человека. «Одни уже движения кисти у здорового человека, — говорит П. Линг, — почти бесконечно многочисленны и не могут быть переданы ни самими искусными учеными диаграммами, ни самими искусными рисунками».

Соглашаясь с тем, что физические упражнения беспредельны по своим формам, авторы различных систем физического воспитания объявили это положение «препятствием», которое должно быть преодолено путем систематизации физических упражнений.

Борьба за преодоление этого «препятствия» исторически развертывалась главным образом в двух направлениях.

Первое направление было представлено авторами шведской системы и их последователями. Они считали, что в качестве физических упражнений могут быть использованы только те движения, которые:

а) соответствуют «... плану устройства человеческого организма», причем всякие «удивительные штуки кунстмахеров» должны быть изъяты, и

б) просты и доступны всем.

Переключаясь с афоризмом Гутс-Мутса о том, что «человек делает гимнастику для того, чтобы жить, а не живет для того, чтобы делать гимнастику», шведы приходят к выводу, что нехватит и целой человеческой жизни для того, чтобы переделать все движения. Поэтому движения как по своим формам, так и по количеству должны быть строго ограничены.

В наше время это направление представлено системой физической подготовки Эбера, ограничившего в основном весь комплекс физических упражнений так называемыми восемью жизненно необходимыми движениями.

Представители второго направления, характеризующегося стремлением использовать все существующие возможные движения, могут быть в свою очередь подразделены на два лагеря. К первому следует отнести создателей «Тигпен» (частично Клиаса и Амороса), а также сокольской гимнастики, ко второму — Гаульгофера и Клинге. В чем же особенность их взглядов?

Представители «Тигпен», считая, что «все, что возможно для тела, то и разумно», не только использовали все ранее известные движения, но и создали огромный комплекс новых специальных движений, применительно к гимнастическим снарядам, основными среди которых были турник и брусья.

Но тем не менее, авторы «Тигпен» не создали законченной, детально разработанной систематики физических упражнений. Это было сделано, по упражнениям на снарядах и вольным движениям (предложенным еще Шписом), Мирославом Тыршем, основателем чешской сокольской гимнастики. По мнению соколов, в гимнастику должны входить «... все те движения, которые человек проделывает умышленно, с целью развить силу и сохранить ее» (50).

Исходя из этого, соколы пытались своей систематикой охватить все движения, искусственно дробя и соединяя их в различные комбинации. На этой основе они создают насквозь проникнутую формализмом методику последовательного изучения движений, при которой человек служит больше для движения, чем движение для человека.

Клинге, значительно расширяя диапазон систематизируемых движений, в то же время ограничивает их самими принципами систематизации, стараясь вывести все формы движений из «эволюции человеческого рода».

Нужно сказать, что попытка Клинге «раз навсегда классифицировать всякое явление в области физического воспитания» является антинаучной, метафизической и поэтому никакого значения для практики не имеет.

Гаульгофер, деля все упражнения на четыре группы (см. выше), ограничивает количество упражнений не столько свое-

образно сформулированными «педагогическими намерениями», сколько тем, что его систематика (как и Линдгардта) выступает одновременно в качестве основы схемы урока физических упражнений. По существу же «педагогические намерения» Гаульгофера — это скорее указания по организации групп для занятий физическими упражнениями, чем принцип общей систематизации физических упражнений.

Следовательно, можно сделать вывод, что систематика физических упражнений не должна и не может исходить из внешних формальных признаков самого упражнения или условий его организации.

В основу общей систематики должен быть положен признак, раскрывающий сущность самого упражнения, т. е. те типичные качественные сдвиги — изменения, которые наступают в организме в результате занятий физическими упражнениями.

Такой признак движения должен не ограничивать количества тех или иных упражнений, включаемых в систематику, а, наоборот, способствовать развитию творческой мысли в изобретении новых форм движения.

Все систематики рассматриваются их авторами, если не считать Клинге, утверждающего, что «... систематизация физических упражнений ничего общего не имеет с процессом преподавания» (51), как самый существенный элемент теории, непосредственно связанный с практикой физического воспитания. Это абсолютно правильно. Вопрос заключается однако теперь в том, как это принципиально верное положение практически правильно претворить в одну из основ систематики физических упражнений.

Систематика физических упражнений не должна быть тождественна схеме расположения физических упражнений в уроке (как, например, в шведской гимнастике). Это омертвляет схему урока и догматизирует систематику.

Систематика упражнений не может также представлять собой изложение всей теории системы физического воспитания, как этого хочет К. Х. Грантънь, заявляя, что «исчерпывающую практическую ценность может иметь только такая классификация физических упражнений, которая отражает в себе все важнейшие стороны процесса физического воспитания и все основные связи между этими отдельными сторонами» (52).

Систематика должна не «отражать», а стимулировать педагогическое творчество преподавателя. При этом нужно учитывать, что в конечном счете степень воспитательного эффекта от применения того или иного упражнения зависит от метода, которым данное упражнение будет проведено.

Систематика физических упражнений должна базироваться на объективных, научно-исследованных, ведущих признаках самих движений, раскрывающих сущность физического упражнения, как главного средства физического воспитания.

Эмпирический опыт прошлого и современной практики физического воспитания должен быть учтен как один из основных, объективных критериев определения воспитательной сущности физического упражнения. Ведущим в комплексе признаков, характеризующих физическое упражнение (общефизиологический, анатомический, невро-физиологический, психологический, педагогический), должен быть выдвинут признак педагогического порядка, как единый для общей систематики физических упражнений.

СИСТЕМАТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВАМ В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Изучение влияния физических упражнений на организм человека и опыт различных систем физического воспитания позволяют нам предложить систематизировать физические упражнения по принципу развития ими психофизических качеств человека или, иначе говоря, в качестве признака, по которому следует строить общую систематику физических упражнений, надлежит выдвинуть конкретный воспитательный потенциал физического упражнения применительно к развитию того или иного психофизического качества¹. Такими качествами, выявленными по преимуществу многовековой трудовой и боевой практикой, многолетним педагогическим опытом, будут: быстрота, выносливость, сила, ловкость, смелость и решительность.

Из каких бы принципов систематики физических упражнений, в различных системах физического воспитания, ни исходили, но как только заходит речь об установлении общего воспитательного результата, полученного от упражнения, всегда, как правило, этот результат формулируется данными системами в плане развития выносливости, силы, ловкости, быстроты и других психофизических качеств человека.

Однако, как уже известно, никто пока не считал возможным систематизировать физические упражнения по психофизическим качествам (если не считать робких попыток Шмидта). Причины такого положения надо видеть не столько в принципиальном отрицании возможности систематизировать упражнения по психофизическим качествам, сколько в неизученности физиологической, а в отношении морально-волевых качеств — и психологической сущности этих качеств. Так, например, Линдгардт говорит,

¹ Под воспитательным потенциалом упражнения мы понимаем скрытые возможности движения применительно к развитию тех или иных качеств, навыков человека. Эти возможности не могут раскрыться только благодаря тому, что движение стало упражнением. Для того чтобы упражнение отвечало заложенным в нем воспитательным возможностям, нужны методы организации упражнения, адекватные этим возможностям и целям, поставленным перед упражнением. Таким образом, как уже отмечалось выше, метод всегда будет играть решающую роль в обеспечении воспитательного результата упражнения.

что отношения между гимнастикой и физиологией еще слишком неясны для того, чтобы делать физиологию основой систематизации.

В. В. Белинович, например, утверждая, что: «...нет и солидных научных исследований, которые подтверждали бы правильность той или иной классификации...» (53), считает невозможным существование данных классификаций.

Вряд ли можно считать правильным такое положение, когда, с одной стороны, главным образом на основе жизненного опыта, значение физических упражнений в развитии психофизических качеств, как конкретных способностей человека, признается одной из важных сторон самой природы упражнения, а, с другой стороны, отрицается возможность систематизации упражнения по этим признакам только потому, что теория отстала от практики.

Такая постановка вопроса не приближает нас к разрешению данной проблемы, а только удаляет от нее. Больше того. Чем объясняется наличие в физиологии «белых пятен» в области характеристики психофизических качеств здорового человека? Главным образом тем, что физиологи подходили к изучению этих качеств отвлеченно, безотносительно к той конкретной трудовой, боевой и физкультурной практике, где эти качества формировались и находили свое реальное применение. И то, что сегодня жизнь, армия требуют не вообще развития этих качеств, а развития и совершенствования их применительно к конкретным условиям современной военной и трудовой практики, является мощным социальным стимулом, направляющим данную часть работы физиологов в конкретное, общественно полезное русло.

Вот почему и при систематизации физических упражнений по качествам, и при организации комплексного исследования этих качеств ведущее положение должно быть сохранено за педагогической стороной, как направляющей всю эту работу и конкретно увязывающей ее с выполнением задачи трудовой и оборонной подготовки трудящихся.

В настоящее время проблема систематизации физических упражнений заняла видное место в научно-исследовательской работе по физической культуре.

Первые итоги работ Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры имени И. В. Сталина, в частности работы доктора биологических наук В. С. Фарфеля («Физиологическая систематизация физических упражнений»), доктора биологических наук С. Г. Геллерштейна («Скорость, как качество»), Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, Ленинградского научно-исследовательского института физической культуры и др. позволяют нам сегодня с еще большей убежденностью выдвинуть вопрос об общей систематике физических упражнений по психофизическим качествам. Это с нашей точки зрения наиболее правильный путь для решения данной проблемы.

В задачу нашей работы не входит дать законченную систематику физических упражнений и психофизических качеств, да это и невозможно сейчас сделать. Однако именно теперь, когда наши научно-педагогические кадры начинают углубленное изучение этой проблемы, следует определить основные педагогические положения в характеристике указанных психофизических качеств и тех средств — физических упражнений, при помощи которых эти качества могут быть развиваемы.

ЧТО ТАКОЕ „ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО“?

Прежде чем мы перейдем к этим характеристикам, необходимо хотя бы кратко остановиться на вопросе о том, что же собою представляет психофизическое качество в его общем выражении. За последнее время в этом направлении была принята попытка дать определение качества доктором биологических наук С. Г. Геллерштейном, которое мы учитываем в даваемом ниже определении качества.

Под психофизическим качеством необходимо понимать определенную способность человека выполнять не одну какую-либо двигательную задачу, а широкий круг задач, объединяемых психофизиологической общностью, т. е. «любое качество заключается в себе обобщенное умение, развивающееся обычно либо на базе многостороннего предшествующего опыта, либо на основе действий, обладающих большим генерализованным эффектом» (54).

Следовательно, психофизические качества (сила, выносливость, ловкость и др.) представляют собою выражение сущности конкретной функциональной дееспособности человеческого организма. Через эти качества функциональные возможности организма приобретают свою определенность. Функциональные возможности (рабочие возможности) вне определенных качеств — пустая абстракция.

Каждое качество выражает специфическую определенность функциональной дееспособности организма человека, и этим оно отличается от других качеств.

Кроме того, психофизические качества отличаются не только теми признаками, которые составляют их специфичность, но и тем, что их сближает; они, как и все предметы и явления в природе и обществе, как абсолютно единичные, т. е. не связанные с другими предметами и явлениями, и прежде всего между собою, не существуют.

Стало быть, психофизические качества человека не проявляются изолированно друг от друга. Поскольку в каждом

¹ В педагогическую характеристику этих качеств, в связи с разворачивающимся комплексным исследованием их психофизической сущности, должны быть внесены существенные дополнения.

физическом упражнении действующим субъектом выступает человек как целое, то и разнообразные функции его в процессе этого действия (упражнения) проявляются как единое целое. Так, например, любое физическое упражнение, каким бы оно ни было — скоростным или упражнением на выносливость, всегда будет в какой-то мере и силовым, поскольку вне мышечного усилия никакое движение, да и не только движение, а и статическое напряжение, совершиться не может. Это же можно сказать и о роли других качеств — быстроты, ловкости, выносливости — в организации любого движения. Качество ловкости по отношению к любому движению будет выступать как своего рода режиссер, направляющий, регулирующий, обеспечивающий рациональную структуру любого двигательного акта. Раз движение происходит во времени, то можно ли сказать, что скорость есть удел какой-то одной только группы движений? Конечно, нет! Выносливость, хотя с этим качеством и связано представление о способности человека к преодолению длительно протекающих напряжений, тем не менее, будет наличествовать в любом упражнении.

И, наконец, о волевых и моральных качествах. Физическое упражнение не является механическим перемещением тела, частей его, или предметов, в пространстве. Всякое физическое упражнение представляет собою целенаправленное действие, в процессе которого человек выступает, как целостная, сознательно действующая личность. Волевое усилие является непрерывным условием начала упражнения и его эффективного протекания для достижения поставленной цели. Моральный облик раскрывается как в отношении человека к поставленной цели упражнения, так и в его взаимоотношениях, в процессе упражнения, с преподавателем, с партнерами, с «противниками» и т. д.

Следовательно, все эти качества находят свое объективное выражение в любом упражнении. Они в своем единстве составляют общую психофизическую основу для решения специализированных задач физического упражнения. Это единство качеств не представляет собою механическую сумму или постоянное, застывшее, мирное, параллельное сосуществование их; оно проявляется в самых различных формах, в зависимости от конкретной сущности каждого движения (упражнения).

Именно сущность конкретного движения предопределяет форму выражения единства основных качеств, для которого характерным будет: во-первых, выделение главного звена, типичного свойства, т. е. ведущего качества для данного движения и, во-вторых, особое, специфическое для данного движения, сочетание других качеств, обеспечивающих наиболее яркое и полное выявление ведущего качества, от которого зависит в основном достижение поставленной перед упражнением цели.

Стало быть, если подходить к пониманию единства психофизических качеств с позиции диалектического материализма, то то,

что в каждом упражнении мы можем обнаружить проявление, в той или иной мере, всех качеств, не только не исключает возможности дифференциации упражнений по их преимущественному значению и развитию того или иного качества, а, наоборот, обязывает нас в анализе движения всегда выделять из этого единства — типичное, самое существенное, характеризующее конкретный воспитательный потенциал упражнения.

В связи с этим встает, например, вопрос о правомочности, научной состоятельности таких понятий, как «спринтерская выносливость» и т. п. Нам представляется, что это слишком произвольное понятие. Так называемая «спринтерская выносливость», так же как и сила, находит свое реальное выражение в ведущем качестве спринтера — в быстроте. Ведь быстрота, как качество спринтера, это же не есть нечто отвлеченное. Это конкретное свойство, способность человека совершать работу, в данном случае бег максимальной интенсивности (мощности), как можно дольше. И то, что одни спринтеры могут эту работу максимальной интенсивности поддерживать в течение сравнительно короткого промежутка времени, а другие — более длительно, будет говорит нам лишь о различных уровнях развития быстроты как психофизического качества каждого данного человека. Одной из главных причин этих различий, как правило, будет соответственный уровень развития других качеств, составляющих основу для развития качества быстроты и того технического навыка, в форме которого эта быстрота должна проявиться.

Следует заметить, что единство развития психофизических качеств также будет заключаться и в том, что каждое качество, в своем становлении, опираясь на другие качества, в той или иной степени включает их в себя, т. е. здесь мы будем иметь процесс взаимного перехода одного качества в другое через количественное накопление. Этот переход представляет собою некий синтез качеств, в результате которого формируется новое, конкретное психофизическое качество. Основными психофизическими качествами, которые мы считаем возможным положить в основу систематизации физических упражнений, будут: быстрота, сила, ловкость, выносливость, смелость и решительность.

Психофизическое качество быстроты

В педагогическом отношении главным в характеристике качества быстроты будет не просто скорость мышечного сокращения, а конкретное действие, направленное, как правило, на преодоление человеком пространства за счет собственных сил в возможно более короткое время, при максимальной интенсивности напряжения¹.

¹ Во всех других физических упражнениях быстрота движения не будет выступать в качестве главного компонента движения. То, что, например, движения боксера (удары), атаки фехтовальщика, должны выполняться быстро, — это еще не значит, что их можно считать упражнениями на быстроту. В этих движениях быстрота подчинена другому, главному компоненту

В связи с этими средствами физического воспитания, обеспечивающими развитие качества быстроты, будут преимущественно все виды физических упражнений, циклические по своей форме, совершаемые в пределах короткого времени (спринтерские дистанции в беге, барьерном беге, беге на коньках, велосипедной езде, плавании).

Под формой, как мы уже условились, следует понимать внешнее выражение сущности движения, характера координационных отношений той или иной группы движений. Циклическими же по форме будут движения, для которых характерным является:

а) стереотипная повторяемость одного и того же цикла движений,

б) наличие в каждом цикле одних и тех же фаз (элементов движения),

в) определенный порядок и постоянная связь всех фаз движения,

г) нераздельность циклов¹.

Для всех циклических форм движения фактором, регламентирующим степень интенсивности их напряжения, будет фактор времени, которым и определяется доступное для данного способа передвижения расстояние.

Поскольку для движений на быстроту характерна максимальная интенсивность напряжения (бежать как можно быстрее), то время, в которое организм способен поддерживать работу максимальной интенсивности, будет решающим для них в определении преодолеваемого расстояния. Поэтому физические упражнения, относимые к группе упражнений на быстроту, должны быть представлены с определенными показателями времени.

Циклическая форма физических упражнений, включаемых в группу упражнений на быстроту, будет постоянной для данной группы, тогда как показатели времени будут меняться. Последнее зависит от двух причин:

Во-первых, уровень физической подготовленности людей будет прогрессировать; следовательно, будут изменяться и конкретные показатели степени развития отдельных качеств человека.

Во-вторых, изменяющиеся условия культивирования физических упражнений. Так, например, упражнения, максимально приближенные к естественным условиям боевой обстановки (бег по пересе-

движения — точности. Ведь не всякое быстрое движение будет точным, ловким. В этом случае скорое движение обязательно должно быть прежде всего «спорным». В противном случае будет «скоро, да не спор»; тогда как в отношении упражнений специально на быстроту можно сказать: «все, что скоро, — то и спор».

Однако на этом основании нельзя отрицать некоторой роли скорых движений фехтовальщика или боксера в воспитании быстроты.

Если же говорить о роли игр в воспитании быстроты, то здесь мы будем иметь дело с быстротой двоякого рода. В одном случае это будет быстрота действия (реакция), в другом это будет быстрота, связанная с передвижениями, т. е. движения будут циклическими по своей форме.

¹ Определение особенностей циклических форм движения взято по Фарфелю.

ченной местности, скоростной бег с нагрузкой, плавание в одежде и т. п.), будут связаны, по сравнению с бегом, плаванием и другими упражнениями в обыкновенной спортивной обстановке, с иными показателями времени.

Таким образом, в систематике мы будем иметь, с одной стороны, совершенно четкую ориентацию на использование физических упражнений определенной формы, соответствующих задаче воспитания данного качества, а с другой стороны — неизмеримые возможности для совершенствования, изменения этих форм движения применительно к конкретно-историческим задачам физического воспитания¹. Такое построение систематики, по нашему мнению, позволит преодолеть тот формализм, который, как мы видели, для многих является фатальным свойством систематизации физических упражнений.

Выносливость применительно к условиям трудовой и боевой действительности, — это способность человека к максимально длительным психофизическим напряжениям.

Эта способность главным образом будет связана с возможностью преодоления человеком больших расстояний в наиболее короткое время, как правило, собственными силами организма, а в некоторых случаях и при помощи посторонних сил (механическая сила, животная), где человек выступает уже в качестве управляющего приложением этих сил, направленных на преодоление пространства².

Но наряду с этим следует отметить, что выносливость, как способность к длительным напряжениям, будет иметь место и в спортивных играх, и в единоборствах.

Преимущественными средствами, обеспечивающими развитие качества выносливости, будут все циклические, локомоторные виды физических упражнений, совершаемых на средних, длинных и сверхдлинных дистанциях³: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, велоспорт, а также авто, мото-аэро и конный спорт в пределах длинных и сверхдлинных дистанций.

¹ Данное положение относится не только к группе упражнений на быстроту, а ко всей систематике в целом.

² Выносливость проявляется не только во время длительно протекающей работы по преодолению пространства. Длительно совершаемая работа на месте, например, работа орудийного расчета, тоже будет связана с выявлением качества выносливости. Но в ряду средств, обеспечивающих развитие выносливости к работе, не связанной с преодолением пространства за счет собственных сил, основными все же будут циклические виды физических упражнений умеренной физиологической интенсивности.

³ По физиологической характеристике средние и длинные дистанции в циклических по форме движениях имеют свои различия. Для средних дистанций характерна субмаксимальная нагрузка, для длинных — умеренная нагрузка. Но и те, и другие будут связаны по преимуществу с выработкой выносливости. Поэтому в общей систематике они могут быть объединены в одну группу.

Сила — качество, выражающееся в способности человека к максимальным по величине мышечным напряжениям.

Средствами, обеспечивающими развитие этого качества, по преимуществу будут ациклические¹ и комбинированные² физические упражнения. В этих упражнениях в одном случае, при постоянном ускорении, основной переменной будет величина перемещающейся массы тела (все движения со штангой, поднимание различного веса и упражнения в сопротивлении, где переменной будет различная степень сопротивления соупражняющегося), а в другом случае основной переменной будет величина ускорения, сообщаемая относительно постоянной массе тела (толкание и бросание постоянного веса, прыжки с места).

К группе преимущественно силовых упражнений могут быть отнесены также упражнения с отягощениями, например с гантелями различного веса, выжимание собственного веса в упражнениях без снарядов, на различных снарядах, из разных исходных положений. Переменной величиной для этих упражнений, определяющей степень мышечного напряжения, будут меняющиеся условия их исполнения.

Ловкость — способность человека высококоординированно (точно, быстро, экономно, находчиво) перемещать свое тело, его части и предметы в пространстве и преодолевать различного рода препятствия, в особенности в необычно меняющихся и внезапно возникающих условиях. Преимущественными средствами развития ловкости будут физические упражнения ациклические и комбинированные (исключая группу упражнений на силу).

Самым существенным для ловкости является элемент находчивости, предъявляющий высокие требования к координации движений. Поэтому при характеристике известных нам упражнений и при создании новых форм движений для развития ловкости должны быть приняты во внимание преимущественно невро-физиологические признаки, характеризующие процесс координации данных движений. В силу этого типичными физическими упражнениями на ловкость будут также движения, выполнение которых связано с синтетическим восприятием пространства, времени и силы.

Эти синтетические восприятия будут ведущими для прыжков в длину и высоту с разбега, комбинаций вольных движений, акробатических упражнений, упражнений на снарядах, метаний.

¹ Ациклические — состоящие из однократного цикла, в котором элементы (фазы) движения постоянны.

² Комбинированные — в которых сочетаются ациклические движения с циклическими, а также ациклические с ациклическими.

К группе упражнений на ловкость должны быть отнесены также движения типа вольных¹.

Значение простых вольных движений в развитии ловкости заключается в том, что они, выступая в виде элементов более сложных движений, оказывают влияние на развитие общих координационных способностей человека.

Наконец, к группе упражнений на ловкость должны быть отнесены все движения игрового порядка и типа единоборств, как наиболее типичные для ее развития. Учитывая вариативность условий игры и единоборств, их следует считать более сложными по сравнению с вышеуказанными упражнениями.

Для этих действий и упражнений будет характерным ярко выраженный предметно-смысловый момент, определяющий организацию и управление движением.

Смелость и решительность Смелость и решительность — социальные качества, имеющие непосредственное отношение к морально-политическому облику человека.

Значение физических упражнений в развитии смелости и решительности должно раскрываться в плане использования их, как средств, способствующих формированию этих качеств. Но и в этом смысле решающая роль будет принадлежать системе физического воспитания в целом, которая помогает выработке мужественного, волевого характера советского гражданина.

Кроме того, уверенность в совершенстве своих навыков, в своей физической подготовленности является одним из сильнейших психологических факторов, помогающих человеку с наибольшей силой проявить свои патриотические чувства в смелых, отважных действиях.

Особую важность это приобретает в условиях боевой обстановки.

Говоря о значении всей системы физического воспитания в развитии и воспитании смелости и решительности, мы считаем все же возможным выделить физические упражнения, которые преимущественно связаны с решительными, смелыми действиями. Такими упражнениями являются: все виды прыжков с вышки и трамплина в воду, прыжки с трамплина на лыжах, полеты и соскоки при больших махах и качах в гимнастике, прыжки с парашютом, спортивные альпинистские восхождения и т. д.

Эти упражнения по форме, казалось бы, не имеют между собой ничего общего, однако их объединяет в одну группу общая роль в развитии качества решительности и смелости.

Представим процесс выполнения этих упражнений и зададимся целью установить тот момент, в который наиболее рельефно выявляются указанные качества.

¹ Если иметь в виду, что для ловкости элемент находчивости является самым существенным, то вольные движения не следовало бы относить к данной группе. Но если учесть их немаловажную роль в формировании запаса технических навыков, то условность отнесения их сюда может быть оправдана.

Это не будет момент полета в прыжках, хотя он характерен для всех указанных прыжков. Когда человек уже перешел в полет, дальнейшее почти не зависит от его смелости.

Качества смелости и решительности полностью выявляются лишь в момент принятия решения прыгнуть: когда нужно решиться на прыжок с вышки в воду, когда нужно отважиться оторваться от трамплина, от борта самолета, т. е. взять себя в руки, преодолеть естественно возникающее чувство страха, что не под силу малодушному, трусливому человеку.

В заключение укажем на следующие общие положения систематики физических упражнений, по основным психофизическим качествам.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ — ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

Развитие и совершенствование психофизических качеств человека, в целях подготовки его к труду и обороне, для советской системы физического воспитания является задачей педагогического характера.

Следовательно, систематика физических упражнений по основным психофизическим качествам, составляющим главные элементы профиля всесторонне физически развитого человека, своей основой имеет педагогические задачи, вытекающие из особенностей самого предмета физического воспитания. Так, например, если исходить из отвлеченной от задач воспитания трактовки силы, даваемой физикой, то силой будет величина, пропорциональная произведению массы тела на ускорение.

Исходя из этого определения силы, мы должны были бы отнести к группе типично силовых упражнений прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, спринтерский бег и тому подобные упражнения, ибо для них характерно действие с постоянной массой тела при меняющемся ускорении, сообщаемом массе тела.

Тем не менее, независимо от того, какой бы систематики физических упражнений мы ни придерживались, никогда эти упражнения мы не будем считать типично силовыми. Почему? Потому, что, готовя человека к труду и обороне, исходя из педагогических соображений, нам целесообразнее отнести спринтерский бег к средствам воспитания способности к максимально быстрому преодолению пространства (расстояния).

Отнеся спринтерский бег к группе упражнений, по преимуществу развивающих быстроту, мы тем самым ориентируем преподавательские кадры на организацию и использование его в плане педагогических задач физической культуры.

Возьмем прыжки в длину и в высоту с разбега. С точки зрения только физики — это типично силовые упражнения. Однако для нас неизмеримо важнее их воспитательное значение во всесторонней физической подготовке, применительно к развитию одного из основных психофизических качеств человека — ловкости. Эти

упражнения по преимуществу связаны с развитием ловкости, прежде всего в силу лежащего в основе их сложного координационного механизма переключения с циклической работы (разбег) на однофазную работу (толчок), работу вне споры (переход через планку в прыжке в высоту и приземление).

Таким образом, педагогическая суть систематизации физических упражнений по основным психофизическим качествам раскрывается не только тем, что воспитание этих качеств само по себе является педагогической задачей, а в значительной мере и тем, что мы придаем этому воспитанию общественно полезное направление, исторически обусловленное конкретными задачами трудовой и боевой подготовки.

**Преимуществом
вынослить
значительное
физических
упражнений в
развитии психо-
физических
качеств**

При систематизации физических упражнений по основным психофизическим качествам необходимо иметь в виду, что нет и не может быть таких движений человека, организуемых в форме физического упражнения, которые были бы связаны с развитием только какого-то одного качества. В процессе выполнения любого физического упражнения, хотя и в различной мере, человек использует все свои основные психофизические качества, составляющие в совокупности конкретную определенность его функциональных возможностей. Но каждое движение можно отличить от другого или объединить, как сходное с другим по его преимущественному значению в развитии того или иного качества.

При характеристике преимущественного значения физического упражнения в развитии определенного качества, необходимо указывать и на ряд других сторон упражнения, на первый взгляд, казалось бы, не имеющих непосредственного отношения к данному качеству.

Например, если при характеристике упражнений на выносливость ограничиться только сугубо физиологической стороной, то мы не приблизимся к пониманию всей педагогической его сущности и способности человека к длительным напряжениям, совершаемым в форме циклических движений.

Чрезвычайно важным элементом способности человека к работе, требующей выносливости, является волевой фактор, обеспечивающий, в конечном итоге, возможность высокого проявления качества выносливости.

Допустим, что во время стайерского бега наступило утомление, или так называемая «мертвая точка». Движения бегуна расстраиваются, становятся менее точными, ему хочется бросить бег. Побороть эти временно возникающие отрицательные явления можно только волевым напряжением.

Следует сказать, что ярко выраженное участие волевого фактора в процессе упражнений на выносливость проявляется не только в психологическом плане, а имеет непосредственное отношение и к организации самого движения, расстраивающегося вследствие наступающего утомления. Движения бегуна представ-

ляют собою автоматизированный акт, координационный процесс которого протекает без контроля со стороны сознания. Но стоит только наступающему утомлению нарушить автоматизм, как сразу же сознание берет под контроль построение движения. И тогда бегун путем сосредоточения внимания на расслаблении, дыхании и других сторонах движения пытается продолжить бег, направленный на достижение намеченной цели.

Значит, педагогическое значение упражнений на выносливость заключается и в том, что они способствуют формированию у человека волевого характера, помогающего ему всякое начатое дело доводить до конца.

Следовательно, преимущественное значение упражнения в развитии определенного качества должно рассматриваться не только как характерное для самого упражнения, но и как педагогический принцип рационального использования его в процессе физического воспитания.

Двигательный навык и систематика физических упражнений по качествам

Одним из аргументов, выдвигаемых против систематики физических упражнений по основным психофизическим качествам, является утверждение, что такая систематика якобы игнорирует значение навыка и, в частности, прикладного навыка, развиваемого соответствующими упражнениями. Эта точка зрения неправильна. Она целиком вытекает из упомянутого нами метафизического понимания сущности физического упражнения и, в частности, вопроса о соотношении навыка и качества в физическом упражнении.

Для систематики физических упражнений, как уже указывалось, огромное значение имеет его характеристика, основанная на всестороннем знании его сущности. Структурная сторона движения, внешне выраженная в определенной его форме, всегда будет выступать одним из основных элементов, раскрывающих внутреннюю природу упражнения.

Следовательно, характеризуя физическое упражнение, показывая его преимущественное значение в развитии определенного психофизического качества, мы никак не можем обойти вопрос о воспитательном значении навыка, с образованием которого связано то или иное физическое упражнение.

В тех случаях, когда навык имеет прикладное значение, в смысле возможности перенесения его в условия трудовой и боевой практики человека, анализ этой педагогической значимости навыка должен быть обязательным для характеристики упражнения.

Следовательно, педагогическая характеристика навыка и особенно его прикладного значения должна рассматриваться как одно из решающих условий общей систематики упражнений по основным психофизическим качествам.

Систематика физических упражнений психическим качеством — основа частных классификаций

Общая систематика физических упражнений должна быть единой для всех звеньев системы физического воспитания; в противном случае она теряет свое научно-практическое значение.

При отнесении упражнений к соответствующим группам, необходимо дать характеристику их специфики в связи с возрастными особенностями растущего, сформировавшегося и стареющего организмов.

Наличие общей систематики физических упражнений не только не исключает, а, наоборот, предопределяет возможность создания частных систематик (вернее, классификаций) применительно к самым различным частным методическим задачам и условиям организации физического воспитания, а также отдельным задачам научного исследования физического упражнения.

Однако для всех частных систематик методического порядка, из каких бы задач и условий они ни исходили, обязательными должны быть принципиальные положения, раскрывающие педагогическую сущность физического упражнения по линии общей систематики.

Так, например, если мы сохраним в качестве подсобного методического средства классификацию физических упражнений в гимнастике по признаку отношения их к снарядам, то ориентиром для преподавателя в первую очередь должен быть не формальный признак принадлежности данного упражнения к тому или иному снаряду, а влияние данного конкретного упражнения на организм занимающегося.

Так, например, с какими бы целями ни проводилось упражнение выжимание в стойку на кистях на параллельных брусьях, на какой бы ступени технической сложности ни находилось это гимнастическое упражнение, оно всегда будет оставаться прежде всего упражнением по преимуществу на силу.

В современной методике обучения различным упражнениям и, в частности, упражнениям на снарядах имеется еще много эмпирических приемов. И здесь следует указать, что сама систематика физических упражнений в спортивной гимнастике, построенная по признаку нарастания технической трудности упражнений, сможет избавиться от целого ряда ошибок, рожденных некритическим восприятием зарубежного опыта, только в том случае, если она будет исходить из объективного научного понимания координационной природы данных упражнений.

Считая возможным создание классификаций частного порядка, мы не можем согласиться с выдвижением в качестве основ этих классификаций признаков, не имеющих практического значения. Поэтому не плохо было бы выбросить из употребления такие классификации, которые делят упражнения на простые и сложные, активные и пассивные, искусственные и естественные и т. п.

**Систематика
физических упраж-
нений и те-
ория физиче-
ского воспита-
ния**

Придавая систематике физических упражне-
ний огромное значение в теории и практике фи-
зического воспитания, мы, однако, не должны
переоценивать это значение. Стремление отра-
зить в систематике все вопросы теории и прак-
тики физического воспитания порочно в своей
основе и уводит в сторону от конкретного решения проблемы
систематики физических упражнений.

Систематика не может подменять собой всей теории и мето-
дики физического воспитания. За ней должна быть сохранена роль
средства, научно раскрывающего воспитательные возможности,
общие закономерности отдельных групп, принципы развития и об-
разования новых форм физических упражнений. В этом основное
значение систематики физических упражнений как одного из глав-
ных элементов теории физического воспитания, освещающей путь
практике — путь подготовки всесторонне физически развитых
граждан СССР, готовых к труду и обороне Родины.

Глава V

ГИМНАСТИКА, СПОРТ И ИГРА КАК МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

К вопросу об исторической эволюции гимнастики, спорта и игр как методов физического воспитания

Исторический путь развития гимнастики, спорта и игр, начиная от объединения в понятие «гимнастика» системы физического воспитания в целом (древнегреческий период) и кончая современным периодом, характеризуется процессом становления их как относительно самостоятельных методов физического воспитания.

Было бы ошибкой думать, что споры о преимуществах спорта перед гимнастикой и, наоборот, о принципиальном несоответствии спорта задачам физического воспитания и т. п., носят чисто терминологический характер. В основе этих споров лежат более глубокие мотивы, связанные с отношением к гимнастике, спорту и игре как методам физического воспитания.

Не ставя перед данной работой задачи изложения исторической эволюции гимнастики, спорта и игр и, тем более, освещения всех перипетий (в частности, лингвистических соображений) данного вопроса, следует указать на то, что уже в универсальной древнегреческой гимнастике наметилось выделение «собственно гимнастики» и «агонистики» (спорт) как основных методов физического воспитания. Если мы попытаемся привести в некоторый порядок основные термины и понятия древнегреческого физического воспитания, то получим следующую небезынтересную схему его задач, средств и методов.

Задачи физического воспитания: диететические — укрепление здоровья человека; эстетические — создание красивых форм тела; военные — развитие психофизических качеств — силы, ловкости и др.; этические — воспитание отваги, решительности, приучение к порядку.

Средства физического воспитания: палестрика — пятиборье-пентатлон (бег, прыжки, метание копья, диска, борьба), кулачный бой, верховая езда, плавание, упражнения с мячом, езда на колесницах, стрельба из лука; панкратион — соединение борьбы и кулачного боя; орхестрика — подготовительные танцы для легкости движений; игры, по преимуществу с мячом.

Методы физического воспитания: гимнастика, агонистика (спорт).

За последние годы в Советском Союзе отношение к гимнастике, спорту и играм, как методам физического воспитания, определилось достаточно четко. Тем не менее, в методической физкультурной литературе и в практической работе нередко можно встретиться с самыми различными толкованиями определений гимнастики, спорта и игры. Одни считают их средствами и формами. Другие склонны считать их «рычагами» и т. п.

Отсутствие единого понимания данного вопроса нельзя рассматривать только как следствие простой недоговоренности между отдельными методистами.

Главную причину разноречивых толкований следует видеть в методологически различном подходе к пониманию самой сущности гимнастики, спорта и игры в физическом воспитании. В большинстве случаев в основе определений, исходящих из формальных признаков (форма упражнения, снаряды и т. п.) или из отвлеченных признаков, характерных для любого предмета или явления (форма, средство), лежит метафизическое понимание гимнастики, спорта и игры, как чего-то застывшего, неизменного.

Разберем для примера два определения: гимнастика, спорт и игра, как средства; гимнастика, спорт и игра, как формы организации физического воспитания.

Средством физического воспитания в широком смысле этого слова можно назвать любое действие, предмет, методический прием, используемые при осуществлении задач физического воспитания. Средством будет и волейбольный мяч, и урок, «солнце, воздух и вода», и конкретное упражнение, например, бег. Однако такое определение не раскрывает перед нами объективных особенностей, отличающих указанные предметы и действия друг от друга. Естественно поэтому, что полезным оно признано быть не может.

Второе определение — гимнастика, спорт и игра, как формы организации физического воспитания — кажется более конкретным.

Однако следует учесть, что исторически гимнастика, спорт и игра прежде всего сформировались как самостоятельные области, с характерными для каждой из них методическими особенностями и приемами, в совокупности составляющими оригинальный способ (метод) организации физического упражнения и иных средств в целях разрешения конкретных задач физического воспитания.

Правда, нельзя отрицать и того, что гимнастика, спорт и игра используются в качестве форм организации, и прежде всего как формы общественной организации масс в определенных целях, нередко выходящих за рамки собственных целей физического воспитания.

Следовательно, ведущими для определения сущности гимнастики, спорта и игры должны

быть их методические принципы, а не формы организации занятий физическими упражнениями, в значительной мере определяемые этими принципами. Поэтому термин «форма организации» физического воспитания для гимнастики, спорта и игры не может быть принят. Тем более не следует смешивать эти термины, как это, например, делает К. Х. Грантынь, заявляя, что «гимнастика, спорт, игра и туризм, определяемые с точки зрения развертывания всего процесса физического воспитания в целом, как методы, могут рассматриваться с несколько иной точки зрения (курсив наш. — А. Н.) — и как отдельные формы организации процесса физического воспитания, и как отдельные, относительно самостоятельные, виды физического воспитания. Они могут рассматриваться и как средства физического воспитания» (55).

Если гимнастика, спорт, игра признаются как методы физического воспитания, то не может быть «иной точки зрения», позволяющей в противовес первой рассматривать их как «формы», «средства» и «виды», хотя бы уже по одному тому, что понятия «форма» и «средство» приобретают практический смысл только через конкретное содержание, вне которого они не существуют.

Этим конкретным содержанием для них, в данном случае, в первую очередь будет совокупность или система методических принципов, характерных для гимнастики, спорта и игры как методов физического воспитания.

Противоречит ли определение гимнастики, спорта, игры, как методов физического воспитания, определению их как систем физического воспитания? Нет, не противоречит. Ведь отдельные системы физического воспитания, возникавшие ранее и существующие ныне, в капиталистических странах в подавляющем своем большинстве представляют собою или гимнастические системы физического воспитания или спортивные, отличающиеся друг от друга не внешними признаками, а прежде всего их целенаправленностью и способом, или, иначе говоря, методом достижения поставленных целей физического воспитания. Поэтому в тех случаях, когда физическое воспитание в целом осуществляется только в рамках какой-нибудь одной из указанных систем, то в педагогическом отношении понятия система и метод физического воспитания можно рассматривать как понятия взаимосвязанные, переходящие друг в друга.

Попытки объединения гимнастики, спорта, игры в единую систему физического воспитания в капиталистических странах всегда кончались провалами.

Это объединение стало возможным только в советском социалистическом государстве. Причины возможности такого объединения заключаются, во-первых, в единстве целей и задач советской системы физического воспитания, как органической части коммунистического воспитания, во-вторых, в том, что советская теория физического воспитания строится на основе марксистско-ленинской методологии, позволяющей противопоставить буржуазной, антина-

учебной, метафизической теории физического воспитания советскую научную теорию физического воспитания, представляющую собою высший этап в развитии науки о физическом воспитании.

Исторической особенностью объединения гимнастики, спорта и игры в советской системе физического воспитания будет то, что они входят в эту систему не разрозненными системами физического воспитания и представляют собою не эклектическое соединение, а развиваясь на подлинно научной основе, приобретают исторически новую функцию основных, органически между собою связанных методов единой советской системы всестороннего физического воспитания трудящихся.

Следовательно, гимнастика, спорт и игра могут быть рассматриваемы в качестве средств физического воспитания исключительно на основе тех методических принципов, на которых они построены как методы физического воспитания. Из этого следует, что при характеристике гимнастики, спорта и игры необходимо в первую очередь подвергнуть анализу присущие им основные методические принципы, с одной стороны, отличающиеся их друг от друга, а, с другой — составляющие основу их единства в системе физического воспитания.

ГИМНАСТИКА

Определение и основные методические положения гимнастики как метода физического воспитания

Педагогической основой гимнастики следует считать ее значение как метода общего физического развития и овладения психофизическими основами действий — движений, совершаемых человеком в трудовой и боевой обстановке, а также в условиях специально организованной спортивной практики.

Если вопрос о том, что следует понимать под общим физическим развитием, не требует дополнительных разъяснений, то, что касается вопроса о психофизических основах действий, движений, как нам представляется, необходимо хотя бы кратко пояснить их.

Под общими психофизическими основами прежде всего следует понимать определенный, индивидуально-оптимальный уровень развития основных психофизических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости. Кроме этих качеств, в понятие общих психофизических основ необходимо включить ряд показателей чисто образовательного значения, как-то: овладение амплитудой движения (увеличение подвижности в суставах); овладение пространственными и временными представлениями, связанными с движениями; способность регулировать нервно-мышечные напряжения в движениях, соответственно цели и самой сущности движений — действий и, наконец, богатство запаса разнообразных двигательных навыков, способствующих генерализации основных психофизических качеств, используемых, в той или иной мере, в практике

специализированного упражнения. Эта педагогическая сущность гимнастики диктует принцип подбора и организации физических упражнений, определенных по своим формам и по характеру влияния как на организм человека в целом, так и на отдельные его внутренние органы и системы. Из этого также следует, что принципиально любое физическое упражнение может быть использовано как средство при организации физического воспитания гимнастическим методом.

Утверждение, что снаряды составляют специфику гимнастики, «ибо снаряды характеризуют гимнастику вообще и направление гимнастики» (56), является ошибочным.

Неверным также следует считать мнение о том, что сами по себе гимнастические упражнения «... позволяют избирательно, в необходимой степени раздельно и относительно независимо воздействовать на отдельные органы или системы органов, осваивать отдельные существенные элементы движений и воспитывать отдельные психофизические качества» (57).

Из этих утверждений следует, что существование снарядов, возможность локального воздействия гимнастических упражнений на отдельные органы, на отдельные группы мышц есть производное от самой формы гимнастических упражнений. Следовательно, выходит, что сначала, в силу неведомых нам причин, возникли снаряды и упражнения, а потом, обнаружив их, люди вывели из них задачи физического воспитания.

Снаряды и упражнения в гимнастике всегда были и будут производными от педагогической сущности гимнастического метода, являющегося в свою очередь реальным выражением конкретных задач физического воспитания. Задачи воспитания, будучи производными от материальных условий жизни людей, определяют методы физического воспитания.

Возведение известных нам гимнастических снарядов и упражнений в суть гимнастики является отражением механистических взглядов на физическое воспитание, исключая творчество, а следовательно, движение вперед. Исключительно фетишизацией снаряда и упражнения следует объяснить и то положение, что возникшие в начале XIX столетия гимнастические снаряды продолжают монопольно существовать и по сей день.

Беда, конечно, не в том, что они практически в настоящее время используются, а в том, что все новое, непохожее на них, рассматривается как выходящее за рамки навсегда установленных свойств гимнастики, а поэтому неприемлемое. Это положение нередко приводит к низкопоклонству перед зарубежными системами, к выводу, что менять, вводить новое надлежит не нам, а Западу — родине гимнастики. Нетрудно понять, что такие взгляды противоречат прогрессивному духу нашей социалистической культуры.

Критически используя все лучшее из систем физического воспитания капиталистических стран, советское физкультурное движение

призвано решать самые прогрессивные задачи воспитания, исторически обусловленные победой социализма в нашей стране.

Следовательно, и новое слово о средствах и методах всестороннего физического воспитания должно принадлежать советской физической культуре и оно уже принадлежит ей. Это будет и впредь тем успешнее осуществляться, чем быстрее мы избавимся от догматического подхода к средствам и методам физического воспитания.

Некоторые педагоги Запада прекрасно поняли, какой огромный вред приносит догматизм в физическом воспитании и, в частности, в гимнастике.

Но они, как правило, бессильны преодолеть догматизм. Такое положение объясняется прежде всего тем, что догматизм в буржуазной науке, в теории и практике воспитания, в частности, есть дитя метафизической идеалистической философии буржуазии, коренное преодоление которой исключается реакционной природой самого буржуазного общества.

В этом отношении характерным является пересмотр принципов шведской гимнастики, предпринятый в последнее время цитаделью линговского метода — Стокгольмским гимнастическим институтом, еще недавно рассматривавшим любую попытку изменить шведскую гимнастику, как разрушение ее.

Вот что пишет по этому поводу один из работников этого института майор О. Хольмберг: «Систематизация и методизация гимнастики, проведенная в 60-х годах прошлого века Яльмаром Лингом и очень нужная в свое время, превратилась с течением времени в явный формализм без всякой связи с развитием и живой жизнью».

«Строгое соблюдение формы и вследствие этого сохранение гимнастических положений (статики) привело к переоценке корректирующих элементов гимнастики — форма стала из средства целью за счет факторов, развивающих характер» (58).

Далее Хольмберг указывает: «Реакцией на утрированную гимнастику положений явился поэтому в начале второго десятилетия XX в. переход к более подчеркнутой гимнастике движений, к гимнастике с более динамической и менее статической мышечной работой» (58а). В заключение он заявляет, что «... гимнастические течения в Швеции в XX в. содержат освобождение от созданного ближайшими последователями П. Г. Линга догматизма, не имеющего контакта с наукой и живой жизнью» (58б).

Следует отметить, что преклонение перед формой движения, перед традициями еще владеет умами некоторых наших крупных специалистов.

Гимнастика поз, статических положений — скучная, не связанная с жизнью, отнимает, к сожалению, еще много часов, отводимых на физическую подготовку школьника.

Вместо борьбы со всем устаревшим, вместо похода против традиций, мешающих двигаться вперед, мы в нашей методической литературе сталкиваемся с такими утверждениями как, например,

утверждение т. Белиновича: «Было бы совершенно неправильно отказываться от тех видов физических упражнений, которые насчитывают свое существование многими годами и стали спортивной традицией. Хотя часть таких упражнений может быть в настоящее время заменена более полноценными, они все же должны быть временно сохранены и найти место в нашей классификации. Вытеснение таких традиционных, но неполноценных видов физических упражнений возможно лишь в дальнейшем ходе развития и укрепления советской системы физического воспитания» (59).

Получается так: хотя и неполноценные упражнения, а все-таки нужны; оставим их потому, что они традиционные; мы еще не окрепли для ликвидации этих явно ненужных упражнений. Сам факт признания того, что эти упражнения не нужны, говорит о том, что мы уже достаточно выросли, чтобы избавиться от них. Мешает косность, раболепное отношение к заграничным авторитетам, преклонение перед упражнением, снарядам, наблюдающиеся среди некоторых преподавателей.

Не сами снаряды и не особый тип упражнений определяют место гимнастики в советской системе физического воспитания, а педагогические возможности гимнастики, как метода, позволяющие применять физические упражнения в занятиях с людьми различных возрастов, различного состояния здоровья, физической подготовленности, производственно-профессиональных категорий и наконец, различных спортивных интересов.

Так, например, ходьба сама по себе как упражнение не противопоказана сердечным больным, но практически рациональной для сердечного больного она становится только при условии, если будет соблюдена строгая регламентация продолжительности и скорости, будет учтен рельеф местности. Стоит ходьбе сердечного больного придать спортивный (состязательный) характер, как она превращается в упражнение, вредное для данного человека. Следовательно, ходьбу доступным упражнением для больного сделал метод ее организации, т. е. гимнастический метод.

В большинстве случаев в спортивной работе роль гимнастики сводят к специальным подготовительным, разогревающим упражнениям — разминке. Но если мы будем исходить из понимания гимнастики как метода, то следует признать, что, кроме указанного, весь процесс общей физической подготовки, при спортивной тренировке, по любому виду спорта, осуществляется главным образом гимнастическим методом, хотя это и не всегда осознается самим занимающимся, а порой и проводящим занятия руководителем.

Лыжник, бегающий кросс в целях общей физической подготовки, теннисист, поднимающий в этих же целях штангу, занимаются гимнастикой, хотя и кросс, и поднятие штанги считаются традиционными спортивными упражнениями.

Следовательно, удельный вес гимнастики, как ведущего метода в советской системе физического воспитания, определяется не количеством специальных «гимнастических» упражнений и другими формальными признаками, а методическими возможно-

стями, делающими физическое упражнение доступным любому человеку, превращающими гимнастику в основу общей физической подготовки для любой специализированной производственно-профессиональной и спортивной практики.

Основные виды гимнастического метода

Исходя из частных задач физического воспитания, а также в силу исторически сложившихся условий развития отдельных гимнастических систем, определились следующие виды гимнастики: основная гимнастика (основная гимнастика детей школьного возраста, основная гимнастика для мужчин и женщин, гигиеническая гимнастика); спортивная гимнастика (собственно спортивная гимнастика, акробатика); вспомогательная гимнастика (спортивно-вспомогательная, производственная, лечебная). Не ставя перед данной работой специальных учебных целей, остановимся на спортивной гимнастике, разбор которой, по нашему мнению, поможет наиболее полному выяснению вопроса о гимнастике как методе физического воспитания.

Спортивная гимнастика многими рассматривается как вид спорта только на том основании, что момент соревнования является для нее наиболее характерным. Соревновательное начало представляет важнейший элемент спортивной гимнастики, однако неверно утверждение, что в силу этого спортивная гимнастика не является собственно гимнастикой.

Что же является предметом соревнования, достижения в спортивной гимнастике? Прежде всего — овладение наивысшей степенью общей координации, конкретно выраженной в разнообразных по форме движениях.

В спортивной гимнастике измерителем достижения выступает сама форма движения, в отличие от спорта, где достижения измеряются, как правило, показателями времени, веса и расстояния. В спортивной гимнастике соревнуются в овладении движением.

Различные по своим координационным структурам движения и способы их исполнения в спортивной гимнастике выступают измерителями спортивного успеха. При помощи их, в конечном счете, определяется достигнутый уровень развития координации и общей физической подготовленности. Поэтому спортивная гимнастика не выходит за рамки общих педагогических принципов гимнастического метода.

Соревновательный (спортивный) момент в спортивной гимнастике только способствует совершенствованию общей двигательной координации и основных психофизических качеств человека, развиваемых гимнастикой.

Раз форма движения в спортивной гимнастике выступает основным показателем измерения спортивного успеха, то естественно поэтому, что техника исполнения движений хорошо подготовленными гимнастами (мастерами) вырастает до уровня искусства.

Однако все это производные моменты, не затмевающие существа спортивной гимнастики, как одного из видов гимнастического метода физического воспитания.

Является ли художественная гимнастика видом гимнастического метода?

В группе различных видов гимнастики нами не была указана так называемая «художественная гимнастика», которую нередко считают самостоятельным видом. Выделить художественную гимнастику в самостоятельный вид нам не представляется пока возможным.

Для такого выделения необходимы два условия: первое — четко очерченный предмет художественной гимнастики и второе — вытекающие из этого предмета оригинальные методические принципы.

Начнем со второго условия.

В методическом отношении¹ художественная гимнастика еще не сложилась. Искания, предпринятые в этом направлении Варшавской, Ларионовой, Шишкаревой (Ленинград), Алексеевой, Шаповаловой, Окуневым (Москва), в основном пока ограничиваются попытками систематизировать практический материал (движения, музыку, методические приемы) и далеки еще от определения предмета художественной гимнастики и ее методических принципов.

Остановимся на некоторых методических положениях, выдвигаемых как характерные для художественной гимнастики. Полагают, что сущностью художественной гимнастики является овладение любым движением, начиная от элементарного и кончая сложным, в его естественно целесообразной, выразительной форме.

Естественно целесообразная форма движения — это точное, не противоречащее анатомо-физиологическим закономерностям, адекватное поставленной цели, исполнение задуманного движения, сопровождающееся ощущением легкости напряжения и чувством удовлетворения от господства над своим телом. Вряд ли нужно доказывать, что к этому необходимо стремиться во всех случаях выполнения физических упражнений.

Мнение о том, что мягкость движения, его законченность или, как говорят, «закругленность», контрастно выраженные переходы от напряжения к расслаблению составляют одну из особенностей только художественной гимнастики, не может быть признано правильным.

Мягкость движения, способность к правильному чередованию напряжения с расслаблением, в любом движении должна воспитываться не специальными упражнениями, а рационально организованным процессом физического воспитания в целом.

Высокоразвитая способность к рациональному чередованию расслабления с напряжением говорит прежде всего о совершенном овладении координационным механизмом движения.

¹ Методический момент подчеркнут нами в связи с тем, что в практическом отношении, вследствие самых различных обстоятельств, могут быть организованы самостоятельные занятия не только так называемой художественной гимнастикой, но и любым другим видом физического упражнения, например, упражнения на коне и т. п.

Умение учениками рационально использовать все возникающие в процессе физического упражнения силы всегда будет связано с ликвидацией явлений закрепошенности в суставах, в так называемых нерабочих фазах движения. Субъективно это состояние всегда будет восприниматься как ощущение расслабления, легкости движения.

Таким образом, видимо, это кажущееся «расслабление» есть не что иное, как та высшая форма координации, при которой в наибольшей степени рационально используются все силы.

Научить физкультурника, спортсмена делать упражнения на расслабление — это еще не значит научить его расслаблять мышцы во время совершаемой конкретной работы. Последнее достигается совершенным овладением координационным механизмом движения.

Когда прославленного негра Джесси Оуэнса спросили, за счет чего он добивается высокой скорости в спринтерском беге, он ответил: «За счет расслабления». Парадоксальный на первый взгляд ответ этот — глубоко правилен. Смысл его заключается не в том, что Оуэнс во время бега на 100 м, продолжающегося 10,3 сек., специально расслабляется, а в том, что техника бега доведена им до высшей степени координации, субъективно ощущаемой в процессе бега как легкость движения.

Чередование расслабления с напряжением представляет существенное условие экономной работы, и для того, чтобы добиться эффективности этого чередования, когда смена циклов движения проходит в десятые и сотые доли секунды, надо быть хозяином движения в полном смысле этого слова. Движение должно протекать без потери сил, чтобы все объективно возникающие силы были использованы только в заданном плане организации движения. Следовательно, добиться правильного чередования расслабления с напряжением — это значит прежде всего овладеть в совершенстве техникой движения.

Умение выполнять упражнения на расслабление не является способностью к расслаблению в любом движении. Умение правильно расслаблять мышцы является результатом педагогически хорошо организованного физического воспитания, а не натаскивания в упражнениях на расслабление¹.

Законченность, выразительность движения, умение подчеркнуть ту или иную линию движения в целях усиления его выразительности считаются характерными для художественной гимнастики.

Нельзя отрицать, что эти признаки имеют существенное значение в использовании движения, как средства эстетического воспитания, но никак нельзя согласиться с тем, что это должно быть присущим только особой художественной гимнастике, а не гимнастике в целом.

¹ Мы не отрицаем большого воспитательного и образовательного значения упражнений на расслабление, специального назначения. Например, в целях ликвидации закрепошенности отдельных мышечных групп, упражнений для ощущения расслабленного состояния мышц, в целях отдыха и др.

Возьмем для примера вопрос об осанке. Воспитание правильной выразительной осанки считается одной из самых существенных задач гимнастики.

В настоящее время уже нет нужды доказывать, что выработать хорошую осанку можно только в условиях систематически проводимого, всестороннего физического воспитания, а не путем специальных упражнений на осанку.

Особое место в художественной гимнастике занимают движения, используемые в качестве средства для выражения различных эмоций (переживаний), что уже относится к другой задаче художественного воспитания в гимнастике, имеющей целью овладение движением, как своеобразным «выразительным языком тела».

Если движение организуют, желая выразить при его помощи определенную идею, мысль, состояние чувств, то такое движение перестает иметь прямое отношение к физическому воспитанию, становясь одной из форм выражения общественно-идеологических моментов жизни, что, например, характерно для танца, как для вида искусства. Поэтому в физкультурной практике этот метод организации движения широко используется в агитационно-пропагандистских целях. Выразительное движение может быть также широко применено и в целях физического воспитания, но при условии, если оно не противоречит основным принципам физического воспитания.

Выражение при помощи движения определенной идеи или определенных эмоций имеет для физического воспитания огромное значение, как средство, повышающее общеоздоровительное влияние упражнения на организм, воспитывающее высокий уровень культуры двигательной координации.

Здесь следует указать, что для сложного выразительного движения характерной является роль идеи, лежащей в его основе, не только как изначального импульса, а главным образом как фактора, развивающегося в процессе движения и руководящего движением на всем его протяжении.

Именно эту особенность выразительного движения необходимо в первую очередь учитывать, как имеющую большое значение для разрешения задач эстетического воспитания, в процессе занятий физическими упражнениями.

Выразительное движение должно занимать видное место в спортивной гимнастике, в которой работа над овладением высшей формой двигательной координации является основной задачей.

И, наконец, не следует забывать, что «грациозность и элегантность» движения будут производными от того, насколько мы сумеем приучить учеников, — как говорил П. Ф. Лесгафт, — «с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу или действовать изящно и энергично».

Итак, отмеченные выше методические положения нельзя рассматривать как типичные для художественной гимнастики.

К вопросу о предмете художественной гимнастики

Остановимся теперь на вопросе о предмете художественной гимнастики. К сожалению, мы не можем сослаться ни на одну работу или документ, где бы предмет художественной гимнастики был ясно сформулирован. В подавляющем большинстве случаев изложение сущности художественной гимнастики ограничивается перечислением отдельных методических положений, частично нами уже разобранных. И это не случайно.

Вопрос о художественной гимнастике — это прежде всего вопрос о сущности эстетического элемента в физическом воспитании. Не претендуя на сколько-нибудь полное изложение, мы все же попытаемся выдвинуть некоторые исходные положения, которыми следует руководствоваться при решении этого вопроса.

Прекрасное, относительно к любому физическому упражнению, в советской системе физического воспитания должно соответствовать в основном следующим трем условиям:

Первое — жизненным интересам советского человека, и прежде всего интересам здоровья, всестороннего физического развития. Все, что приобретается в процессе физического воспитания как всестороннее, гармоническое физическое развитие и совершенствование, в эстетическом отношении является глубоко оправданным. И поэтому, прекрасным будет только то, что утверждает и выражает жизнь. Н. Г. Чернышевский, говоря о главных принадлежностях человеческой красоты, замечает, «что все они (принадлежности красоты. — А. Н.) производят на нас впечатление прекрасного потому, что в них мы видим проявление жизни, как понимаем ее» (60).

Второе — эстетический элемент должен быть внутренне присутствующим любому движению (упражнению). Только то движение может считаться красивым, которое строго отвечает поставленной воспитательной цели, которое по своей структуре и исполнению является естественно целесообразным, т. е. соответствующим особенностям пола, возраста, состояния здоровья, темперамента, конституции, исключаящим неэкономную трату энергии и превращение формы движения в самодовлеющее начало, оторванное от идейно педагогической сущности физического воспитания.

Третье — развитие способности пользоваться своими движениями как своеобразным «выразительным языком тела» необходимо рассматривать как задачу, стоящую перед системой физического воспитания в целом, практически решаемую не при помощи каких-то патентованных «выразительных движений», а путем последовательной, систематически проводимой, всесторонней физической подготовки.

В заключение отметим, что организованный процесс занятий физическими упражнениями должен решать следующие задачи эстетического воспитания:

1. Формирование у занимающихся правильных, соответствующих нормам коммунистической этики и морали, представлений о прекрасном (красивом) в поведении и действиях человека.

2. Формирование у занимающихся чувства прекрасного в движениях, в спортивной технике, как чувства совершенства движения.

3. Воспитание выразительности движений как органической черты внешнего облика человека.

4. Формирование телесной красоты, соответствующей высоким жизненным идеалам гармонического развития советского человека.

Художественная гимнастика или гимнастика женщин Искания в области художественной гимнастики в советской системе физического воспитания главным образом обусловлены желанием найти рациональные формы, методы и средства осуществления массового физического воспитания женщин. Такое желание следует считать вполне законным. Но мы полагаем, что в разрешении этого насущного вопроса советской системы физического воспитания надо идти не путем формирования особой художественной гимнастики как одной из форм или видов гимнастики женщин, а путем разработки методики женской гимнастики (с широким использованием всего того, что сделано представителями художественной гимнастики), как основной гимнастики женщин, без претензий на какую-то особую «художественность» этой гимнастики.

Небезынтересно отметить, что в истории физического воспитания имели место попытки создания специальной эстетической гимнастики. П. Линг первоначально разделил свою гимнастику на педагогическую, врачебную, военную и эстетическую. Однако впоследствии автор и его последователи, разрабатывая средства и методику указанных видов гимнастики, не смогли создать ничего конкретного в области эстетической гимнастики. Оказалось невозможным выделить задачи эстетического порядка из задач гимнастики в целом.

Практически гимнастика Линга, если учесть, что его военная гимнастика отличается от педагогической только наличием в ней фехтования, представлена в двух видах: гимнастика для здоровых (педагогическая) и гимнастика для больных (врачебная).

Существование «ритмической гимнастики», основоположником которой является Эмиль Жак Далькроз, и систем «выразительных гимнастик», берущих начало от Франсуа Дельсарта, не может служить основанием для доказательства права художественной гимнастики на самостоятельное место уже по одному тому, что задачей указанных систем является подготовка профессиональных музыкальных и театральных кадров. В практике же физического воспитания в Западной Европе «выразительная», или «художественная», гимнастика является своеобразным протестом против «мужского направления» в физическом воспитании женщин.

Кроме того, следует иметь в виду, что идеологической основой возникновения и культивирования на Западе различных систем «выразительных гимнастик» является тлетворный дух современной

буржуазной культуры. Мистика, упадочничество, ярко выраженная патолого-сексуальная сторона — вот духовный статут многих современных западных, так называемых «выразительных» и «художественных» гимнастик.

Единство видов гимнастики

Необходимо отметить, что отдельные виды гимнастики не только не нарушают ее единства как метода физического воспитания (так считает т. Белинович, заявляя, что «единой гимнастики не существует, а имеются ее виды...» (61), а наоборот, позволяют с большой разносторонностью использовать педагогические возможности гимнастики как основного метода всестороннего физического воспитания.

СПОРТ

Определение спорта как метода физического воспитания

В области физического воспитания спорт является методом совершенствования психофизических качеств и навыков путем соревнования, направленного на овладение высшими достижениями в определенном виде физических упражнений.

Соревнование, борьба — сущность любого вида спорта, ядро спортивного метода физического воспитания. Соревновательное начало в спорте определяет основные методические принципы и технические основы организации движения, как средства физического воспитания.

Идея соревнования в спорте имеет глубокий психологический смысл. Спорту в физическом воспитании, как правило, чуждо соревнование в действиях, не поддающихся объективному учету и измерению.

Поэтому физические упражнения, используемые в спортивной практике, по преимуществу носят утилитарный характер, имея своими историческими корнями трудовые и боевые движения, а также народные игры.

Принципиально любое физическое упражнение может стать предметом соревнования.

Можно соревноваться в наибольшем количестве приседаний, нагибаний, подпрыгиваний на одной ноге и т. п. Однако такие соревнования в практике не применяются из-за их отвлеченности. При помощи этих движений соревнующийся не выявляет конкретно своих сил и способностей к действиям, встречающимся в его общественно-полезной деятельности.

В спортивной практике широко применяются бег, ходьба, прыжки, метание, плавание, лыжи, поднимание тяжестей, велоспорт, мотоспорт, конный спорт, стрельба, действия, связанные с защитой и нападением, и другие упражнения, заимствованные из трудовой и боевой практики человека.

Утилитарность упражнений является одним из самых существенных условий интереса соревнующихся.

Утилитарные по своему характеру упражнения стали основным средством спортивного метода физического воспитания.

Этот метод физического воспитания, исторически сформировался на основе задач, связанных не только с развитием собственно физических данных, но и с воспитанием мужественного, волевого характера активно действующего человека.

Высшее достижение в том или ином виде физических упражнений, организованных спортивным методом, является условием, неизбежно вытекающим из самой идеи соревнования. Никто не хочет быть худшим, а тем более в соревновании с другим.

Высшее достижение в том или ином виде спорта связано с максимальным напряжением всех сил организма, суровым испытанием психических и физических качеств человека. Это исключает возможность широкого совмещения спортивного совершенствования по многим видам физических упражнений одновременно и выдвигает спортивную специализацию в определенном виде упражнений, как один из принципов спортивного метода физического воспитания.

Ведущая роль высшего достижения, выраженного в показателях времени, расстояния, веса, поражения цели, предопределяет единые, рациональные основы формы движения для всех специализирующихся в том или ином движении. Индивидуально различное выражение этих форм не должно противоречить рациональным основам техники данного движения.

Возможность в спортивной практике индивидуализировать формы движений исключает строгую регламентацию формы, что является характерным для гимнастического метода.

Соревнование, стремление к высшему достижению, не позволяет в процессе соревнования точно дозировать нагрузку на организм человека.

Все эти объективные факторы, вытекающие из самой сущности спортивного метода, ограничивают возможности применения его в связи с особенностями пола, возраста, состояния здоровья, производственно-профессиональных условий.

Спорт и общественные условия его развития

В западно-европейских странах, особенно среди некоторой части преподавателей физической культуры в школе, существует отрицательное отношение к спорту в физическом воспитании.

Противники спорта полагают, что стремление к высшему достижению, обязательно присущее спортивной практике, вызывается причинами отрицательного психологического порядка (тщеславием, себялюбием и т. д.). По их мнению, это стремление непременно приводит к перенапряжению организма, расшатывает здоровье и разрушает моральные основы человеческой личности.

В современной западной педагогической литературе по физике

скому воспитанию эта точка зрения наиболее ярко выражена австрийцами Гаульгофером и его сотрудницей Маргаритой Штрейхер. Гаульгофер и Штрейхер считают, что в процессе физического воспитания могут иметь место упражнения на достижение лишь в рамках индивидуально оптимальных возможностей организма. Что же касается спорта с его стремлением к максимальному результату, то он антипедагогичен и поэтому в физическом воспитании недопустим.

Такая точка зрения вызвана отрицательными явлениями буржуазного профессионального спорта: преждевременным изнашиванием организма, моральным и физическим калечением людей, занимающихся спортом, как профессией. Все эти уродливые явления порождаются условиями капиталистического общества. Признание же этого положения буржуазными теоретиками физического воспитания исключается прежде всего их идеалистической методологией и производным от нее формальным подходом к спорту, как к изолированному от общественных условий явлению, с якобы органически присущими ему пороками.

Правда, накануне второй мировой войны в капиталистических странах, в связи с откровенной проповедью идеи войны как основы воспитания человека, отношение к спорту у многих изменилось в сторону признания за ним роли одного из самых существенных методов подготовки боеспособного солдата. Небезынтересно в этом отношении будет сравнить высказывания о спорте, и, в частности, о боксе, в Германии в конце XIX столетия, когда спорт в ней начинал развиваться, и в первой половине XX века, когда Германия уже вышла в мировом спорте на видное место.

Один из представителей немецкой методической мысли в области физического воспитания — Ангерштейн в своем докладе 2 октября 1888 г. на тему «Значение телесных упражнений: гимнастики, спорта, профессиональной гимнастики для культурного развития» говорил, что спорт «...ведет к неуважению человеческой жизни, и повсюду, где это имеет место, начинается обратное развитие культуры, и народы начинают приходить в упадок. Поэтому я считаю своим долгом бороться со спортом со всей моральной серьезностью, которая должна быть свойственна каждому, кому дорого будущее нашей народности...» Давая сугубо отрицательную, извращенную оценку спорту и, в частности, боксу, Ангерштейн заявляет, что появившаяся «склонность к спорту вообще исчезнет, как и всякая мода» (62).

А вот точка зрения Бартша, одного из методистов предвоенной фашистской Германии, заявлявшего, что на передний план выдвигается «...вид физических упражнений, который многим кажется грубым и недостойным, но который вполне отвечает нашим современным требованиям. Это — бокс... «Большое значение этого вида спорта заключается, наряду с его способностью придать силу и ловкость занимающемуся, в закалывающем его влиянии и в том, что он приучает переносить невзгоды, страдания» (63).

Естественно, что и симпатии Бартша к боксу целиком были продиктованы «точкой зрения национал-социализма», т. е. звериной идеологией человеконенавистничества. И дело здесь не в самом боксе, а в желании использовать бокс, как и другие виды спорта, в целях физической муштры солдат фашистской армии.

Спорт, как и любой другой метод и средство физического воспитания, будет выполнять конкретную общественную роль в зависимости от того места, которое он занимает в общей системе воспитания человека.

Широкое использование спорта, в том числе и бокса, в советской системе физического воспитания определяется прежде всего принципами и целями коммунистического воспитания трудящихся.

Расцвет спорта в нашей стране является ярким доказательством его огромного культурного и политического значения.

Правильное понимание спорта, как метода физического воспитания, поможет инструкторам, педагогам определить его место в практической работе.

Преподаватель, глубоко и разносторонне изучив спорт как метод физического воспитания, никогда не начнет занятий с неподготовленными спортивным методом.

Он перейдет к этому методу только тогда, когда занимающиеся по своей физической и технической подготовке и состоянию здоровья будут готовы к специализированным упражнениям, к напряженной тренировке, к овладению высшими достижениями. Он должен знать, что всякая спортивная специализация увенчивается успехом только на базе всесторонней подготовки.

В. В. Гориневский говорил, что «...специализация в каких-нибудь движениях, да и во всякой работе, пригодна только для организмов окрепших и уже более или менее гармонично развитых. Раньше нужно создать человека с возможно усовершенствованными органами, а потом уже думать о специализации его способностей».

Грамотный школьный работник по физической культуре, хорошо представляя себе педагогические возможности спортивного метода, никогда не поддастся спортивному соблазну, и его ученики не станут жертвами спортивного азарта. Хороший педагог прекрасно понимает, что неокрепший и растущий организм его маленьких учеников еще психологически и биологически не подготовлен к острым переживаниям и относительно предельным напряжениям, с которыми неизбежно связан процесс физического упражнения, организованный спортивным методом.

Но преподаватель старших классов школы и вуза, спортивной секции и школы, коллектива физкультуры прибегнет к спорту, когда перед ним встанет задача поднять уровень физической подготовки. Он позволит своим ученикам померяться силами, проверить характер и нервы в мужественном, благородном единоборстве или в коллективной спортивной игре. Тогда тренер и преподаватель, исходя из основных принципов советской системы физического воспитания, широко используют спорт как один из методов всестороннего физического воспитания трудящихся.

Определение игры как мето- да физического воспитания

Из всех современных методов физическо-го воспитания игра является методом наиболее древним, уходящим своими корнями в далекую доисторическую пору развития человеческого общества.

Производительный труд, являясь естественно-исторической основой возникновения и развития игры, в конечном итоге, всегда определял общественно-педагогическую роль игры в воспитании человека.

В физическом воспитании игра используется как метод общей физической подготовки, комплексного развития и закрепления психофизических качеств и навыков, в условиях относительно самостоятельной инициативной практики играющего, для которого игра — это прежде всего — «осмысленная деятельность, т. е. совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива» (64).

**Методические
принципы игры
как метода фи-
зического вос-
питания**

Относительная самостоятельность действий играющих, независимо от того, является игра индивидуальной или коллективной, элементарно спортивной или спортивной, — составляет самую существенную методическую основу игры, обуславливающую:

а) интерес к игре, ярко выраженные положительные эмоции — радость движения, усилия, связанные с борьбой;

б) свободу форм движения и невозможность точной регламентации степени психофизиологической нагрузки на играющих (достаточно вогнать движения игрока в определенную схему и исключить творчество играющего в создании и в выборе форм движения, в зависимости от внезапно складывающейся ситуации игры, и любая игра немедленно превращается в скучное занятие, только формальное именуемое игрой);

в) разрешение конфликта интересов противоположных сторон путем соревнования, начиная от элементарных игр и кончая атлетическими, связанными с высоким напряжением сил организма играющего;

г) участие сознания, ведущего и контролирующего формирование движений и их целевое приложение.

Содержание игры и вытекающие из него правила придают указанным положениям конкретную педагогическую направленность, соответствующую социальным целям воспитания, особенностям пола, возраста и состояния здоровья.

В руках педагогов содержание и правила игры являются основным средством организации в нужном направлении всего поведения играющего. Это требует от преподавателя внимательного изучения содержания игры, глубокого знания коллектива играющих и высокого педагогического искусства в руководстве игрой,

искусства, которое гарантировало бы педагогическую выдержанность игры и не нарушало бы процесса естественного ее разрывания¹.

Игра является одним из важнейших методов советской системы всестороннего физического воспитания.

Метод игры широко применим в дошкольном воспитании и является по сути дела основным методом физического воспитания детей этого возраста. Организация движений в игре при помощи образов, сложившихся у дошкольников из опыта наблюдения явлений окружающей их жизни, позволяет значительно расширить число доступных детям движений. Например, изолированно взятое движение — равновесие на одной ноге прогнувшись, руки в стороны — в силу своей отвлеченности чрезвычайно трудно для восприятия 6—7-летними ребятами. Но стоит только предложить им в игре показать, как летит аэроплан, как это же движение будет исполнено в желаемом для педагога плане.

Игра имеет большое значение как метод проверки и закрепления прикладных результатов физического воспитания. Игра заставляет участника проявлять свои психофизические способности и применять ранее сложившиеся навыки не по заученным путям, а в зависимости от неожиданно складывающейся обстановки и, тем самым, поднимать навыки в играх, на более высокую ступень их совершенства.

Игра, в силу своих методических возможностей, позволяет педагогу придать ее содержанию и правилам направление, максимально приближающее ее, по условиям и по характеру, к возможным в жизни действиям. А это раскрывает нам огромное значение метода игры в подготовке советских физкультурников к труду и обороне социалистического Отечества.

Как и другие методы физического воспитания, метод игры не ограничивает количества упражнений (отдельных игр и движений, используемых в игре). Совершенствование уже известных игр, подвижных и спортивных, создание новых, отвечающих задачам коммунистического воспитания, является обязательным условием творческого применения игры, как метода физического воспитания.

ЕДИНСТВО МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Гимнастика, спорт и игра как методы, применяемые изолированно друг от друга, не позволяют нам полностью решать задачи всестороннего физического воспитания. Только органически сочетая эти методы, последовательно, начиная с малых лет и кончая пожилым возрастом, можно обеспечить высокое всестороннее воспитание граждан, готовых к труду и обороне Родины.

То, что в гимнастике находят свое отражение отдельные элементы игрового и спортивного методов, в спорте — элементы гим-

¹ Это требование в одинаковой мере относится и к судьям в спортивных играх.

настического и игрового методов и в игре — элементы спортивного характера, не дает основания для утверждения, что «чем дальше развиваются гимнастика и спорт, тем все больше сглаживается разница между ними» (65).

Связь гимнастики, спорта и игры не ведет к ограничению их самостоятельности. Взаимная связь этих методов представляет условие, исключаящее противопоставление их друг другу, педагогически обогащающее их и, в связи с этим, усиливающее роль каждого из них, как относительно самостоятельных методов физического воспитания.

Западно-европейский деятель в области физического воспитания Ингрид Хольм говорит, что «...идеалом, мне кажется, было бы объединение гимнастики, игр и спорта, без заметного доминирования той или другой отрасли... я отдаю первое место «гимнастике» потому, что она является не только основой всех физических упражнений, лучшим и быстрейшим методом развития тела и духа, но и наилучшим образом готовит к извлечению максимума пользы из игр и спорта» (66).

То, о чем только мечтают отдельные педагоги капиталистических стран, как о недостижимом идеале, в Советском Союзе стало реальностью, воплощенной в практику физического воспитания трудящихся.

В постановке вопроса о гимнастике, спорте и игре как методах единой системы всестороннего физического воспитания следует видеть движение вперед и прежде всего движение, направленное против метафизичности и формализма, против окостенелых методических положений, превратившихся в догмы, в мертвые, не связанные с жизнью схемы.

Определение гимнастики, спорта и игры как методов физического воспитания требует от нас решительного пересмотра арсенала физических упражнений. Так, например, чем быстрее мы избавимся от традиционных «геометрических» гимнастических упражнений — «упражнений поз» времен Линга и Тырша, отнимающих драгоценное время, отведенное на физическую подготовку молодежи, тем ближе мы подойдем к созданию новых форм упражнений, полностью соответствующих задачам советской системы физического воспитания.

Гимнастика, спорт и игра как методы физического воспитания раскрывают беспредельные возможности для изобретения новых форм упражнений, максимально приближенных по своему характеру к условиям оборонной деятельности человека. Здесь мы специально подчеркиваем оборонную сторону физического воспитания, полагая, что задачи физической подготовки человека к труду целиком перекрываются задачами подготовки его к обороне.

Глава VI

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Положительный результат физического упражнения зависит, как это было уже отмечено в предыдущих главах, от многих условий. В ряду этих условий существенное место занимает организация процесса физического упражнения, т. е. форма организации построения занятий физическими упражнениями.

В современной специальной методической литературе толкование вопроса о формах организации занятий физическими упражнениями сводится главным образом к уроку и его разновидностям (вариантам). Не отрицая исключительно важного значения урочной формы, следует все же отметить, что тема о формах организации занятий физическими упражнениями не исчерпывается вопросом об уроке.

Ставя вопрос о формах организации занятий физическими упражнениями, мы прежде всего имеем в виду, что речь должна идти, в конечном счете, о различных формах организации процесса физического воспитания. Поэтому формы организации занятий физическими упражнениями не могут быть сведены только к уроку и к его разновидностям, какими бы многочисленными они ни были.

Урок исторически сложился как основная форма организации процесса обучения детей школьного возраста. Советской педагогической наукой, на основе решений ЦК ВКП(б) о школе 1932 года, урок как в своих принципах построения, так и в вопросах методики проведения его поднят на уровень важнейшей научно-практической педагогической проблемы.

В области физического воспитания урочная форма организации занятий целиком заимствована из практики умственного образования, осуществляемого школой. Если относительно к задачам общего образования урок выступает основной формой организации обучения только в школе, то в физическом воспитании границы применения урочной формы значительно расширены. В физкультурной практике урок считают основной, вернее единственной формой организации занятий по физическому воспитанию как детей, так и взрослых.

Такое положение нам представляется неправильным. Во-первых, потому, что обучением движению не исчерпываются задачи физического воспитания. Мы должны научить занимающихся правильно выполнять соответствующее движение, как правило, для того, чтобы можно было лучше использовать это движение в качестве средства физического совершенствования занимающихся. Следовательно, элемент обучения в физическом воспитании имеется, но он не занимает центрального положения даже тогда, когда мы ставили специально образовательную задачу, связанную, например, с овладением двигательными, прикладными навыками. Во-вторых, формами организованного проведения занятий физическими упражнениями являются не только уроки, а и ряд других практически сложившихся, специфических для физического воспитания, организованных действий; например, спортивная тренировка (как занятие), спортивное соревнование, туристский поход, альпинистское восхождение, гимнастическое выступление и др. В нашу задачу, в данной работе, не входит давать подробный анализ всех возможных форм проведения занятий физическими упражнениями. Изложение этого вопроса мы ограничиваем интересами проблемы систематизации. В связи с этим, первым вопросом, на который необходимо ответить, является вопрос о классификации форм занятий физическими упражнениями.

Формы организованного проведения занятий физическими упражнениями, как мы полагаем, могут быть представлены следующими группами.

Урочная форма занятий физическими упражнениями

Урок всегда будет являться основной формой организации занятий физическими упражнениями в тех случаях, когда перед занятиями стоят задачи по преимуществу общеразвивающего, учебного характера, т. е. когда элемент гигиенический и образовательный, элемент обучения движениям будет ярко выраженным. В практике физического воспитания урок физических упражнений будет иметь место в первую очередь в работе с начинающими, а также в начальной и средней школе. В последнем случае значение урока, как основной формы занятий физическими упражнениями, определяется еще и тем, что классно-урочная система является основой организационного построения всей учебной работы начальной и средней школ.

Тренировочная форма занятий физическими упражнениями

Особенностью тренировочной формы занятий будет то, что здесь элемент собственно обучения или вовсе отсутствует, или занимает сугубо служебное положение по отношению к главной задаче — совершенствованию навыков и качеств, повышению общей и специализированной работоспособности организма. Эта форма организации занятий физическими упражнениями может иметь несколько разновидностей:

а) Учебно-тренировочное занятие, по преимуществу решающее задачи общей физической подготовки как основы спортивной специализации или специальной профессиональной

подготовки, овладение двигательными навыками — основами спортивной техники и т. п. Указанная форма широко применяется в подготовительный период спортивной подготовки.

б) Тренировочное занятие («тренировка»). Особенностью данной формы занятий будет построение тренировочного процесса в плане достижения наивысших результатов в конкретном виде работы, как физического упражнения, т. е. эта форма занятий всегда будет по своему характеру и направленности специализированной. Например, тренировка футболиста, легкоатлета, пловца, боксера, летчика, теннисиста, зенитчика, пианиста и т. д.

б) Спортивное соревнование. Нередко считают, что значение спортивных соревнований в физическом воспитании заключается только в их роли как средства или формы учета результатов проделанной работы. Соревнования эту роль выполняют. Но одновременно с этим, необходимо сказать, что это только одна из сторон соревнования и к тому же не самая главная. Самым же существенным для спортивного соревнования в физическом воспитании будет то, что соревнование является специфической, самой жесткой формой спортивной тренировки. Именно этим и определяются серьезные требования к планированию и к организации соревнований. Плохо проведенное соревнование, с педагогической точки зрения, — это плохо проведенное занятие, имеющее целью физическое и морально-волевое воспитание соревнующихся.

В процессе спортивно-тренировочной работы в качестве формы учета и, как правило, текущего учета результатов тренировки, применяются так называемые «прикидки».

Вспомогательная форма проведения занятий физическими упражнениями

или такую организацию физических упражнений, которая исходит из задач, преследующих достижение положительного утилитарного результата непосредственно после занятий физическими упражнениями (гимнастика на производстве).

Эпизодическая форма занятий физическими упражнениями

К этой форме занятий физическими упражнениями следует отнести походы, экскурсии, лыжные прогулки, пробеги, физкультурные выступления и т. п. Диапазон задач, которые решаются этими формами организации занятий физическими упражнениями, исключительно велик.

Здесь мы имеем, с одной стороны, формы сугубо гигиенического назначения, например, экскурсии, туристский поход, и, с другой стороны, формы занятий с ярко выраженным атлетическим характером действий, например, поход, лыжный пробег. Ги-

пичным для данной формы будет значительная продолжительность занятий; действий, продолжающихся от нескольких часов до нескольких месяцев. В связи со значительной продолжительностью и с большой нагрузкой на организм, частое использование этих форм организации физического воспитания исключается, и именно поэтому они являются эпизодическими, но не случайными¹.

Было бы неправильным полагать, что значение праздников и выступлений заключается только в воздействии их на людей, находящихся вне их, на зрителей.

Ведь агитационно-пропагандистский успех разбираемых действий нельзя оторвать от воспитательного эффекта, получаемого в результате этих действий, самими занимающимися. В тех же случаях, когда подготовка к выступлению и само выступление не связаны с достижением положительного воспитательного результата для самих его участников, тогда мы имеем все основания сказать, что эти действия, как бы они эффектно ни выглядели, никакого отношения к предмету физического воспитания не имеют. Однако, как уже было отмечено выше, агитационно-пропагандистское значение выступлений, физкультурных праздников, парадов, будет предопределять целый ряд особенностей, не встречающихся в условиях проведения учебных или тренировочных занятий. К этим особенностям следует отнести подбор и оформление материала (упражнений) с учетом зрелищной стороны, широкое использование средств искусства: музыки, декоративных атрибутов и др.²

Отмеченные нами формы организации занятий физическими упражнениями не являются надуманными. Эти формы сложились в процессе исторического развития и совершенствования систем физического воспитания: они отражают определенный уровень состояния теории и практики физического воспитания. То, что до настоящего времени в методической литературе данный вопрос не освещался в принятом нами плане, объясняется, как нам кажется, двумя причинами:

1) отсутствием достаточно целеустремленной работы в области систематики средств, форм и методов физического воспитания и

2) фетишизацией урока не только как основной, но, по существу, и как единственной формы организации занятий физическими упражнениями. Правда следует сказать, что в практике, наперекор методическим утверждениям об уроке, как о единственной форме занятий физическими упражнениями для всех случаев осуществления физического воспитания (дети, взрослые, армия,

¹ Термин «эпизодическая форма занятий» не кажется нам идеально подходящим, но, к сожалению, более удачного термина найти не удалось. Правда, какой бы другой термин ни был отыскан для этой формы, все равно, эпизодичность ее, как типичный признак, должна найти в нём свое отражение.

² Ставя вопрос о физкультурных праздниках, выступлениях, парадах, как о формах организации занятий физическими упражнениями, мы этим отнюдь не снижаем их главной роли — как народных празднеств, демонстраций, имеющих огромное политическое и культурное значение.

больные и др.), занятия физическими упражнениями, проводимые в вузах, в спортивных секциях в воинских частях, в лечебных учреждениях, часто не называются уроками.

ИСТОРИЧНОСТЬ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Формы организации занятий физическими упражнениями в своем развитии находятся в прямой зависимости от задач физического воспитания. В тех случаях, когда задачи физического воспитания не выходили или не выходят за рамки обучения физупражнениям и гигиенического воздействия на занимающихся, не мог и не может возникнуть вопрос, например, о «тренировке», как о ведущей форме организации занятий физическими упражнениями. Как уже было отмечено, в этом случае преподаватель использует урочную форму организации занятий физическими упражнениями.

«Тренировка» выступит на первый план в качестве основной формы организации занятий физическими упражнениями при решении уже более сложных задач физического воспитания.

Следовательно, выбор формы организации занятий физическими упражнениями будет определяться прежде всего задачами, раскрывающими содержание физического воспитания. Чем более будет форма соответствовать задачам, тем сильнее проявится ее положительная роль в достижении воспитательного результата.

Возможность постановки более сложных задач физического воспитания во многом предопределяется предшествующим опытом физического воспитания, в процессе которого решались задачи менее сложные. Следовательно, и более сложные формы организации занятий физическими упражнениями не исключают других, менее сложных форм. Наоборот, они сами практически становятся доступными при определенном уровне физической подготовленности занимающихся, обеспеченной предшествующим опытом занятий физическими упражнениями, проводимых в различных, менее сложных формах. Так, например, в процессе правильно организованной подготовки к альпинистскому восхождению, пробегу, походу будут применены и урочная, и учебно-тренировочная, и собственно-тренировочная, и соревновательная формы занятий физическими упражнениями. Так же, как, например, хорошее массовое гимнастическое выступление, как специфическая форма организации процесса физического воспитания, предполагает предварительную подготовку, проводимую в форме уроков разучивания упражнений, в форме тренировки (общая физическая подготовка, совершенствование и закрепление технических навыков) и т. д.

То, что вопрос о систематике форм занятий физическими упражнениями, по существу, впервые возникает в условиях нашей советской системы физического воспитания, явление вполне закономерное и прогрессивное. Этот вопрос не мог возникнуть и не может быть поставлен, как практически актуальный, в системах

физического воспитания капиталистических стран. Для этого, прежде всего, необходимо обеспечить единство средств и методов системы физического воспитания и широкий диапазон задач физического воспитания, подчиненных единой цели, строго соответствующей жизненным интересам народа. Это является характерным именно для советской системы физического воспитания, как органической части коммунистического воспитания, формирования всесторонне развитых людей.

Каждая форма организации занятий физическими упражнениями, в связи с конкретными воспитательными задачами, отличается от другой методическими особенностями построения (характером упражнений и нагрузки, плотностью, ролью преподавателя, тренера и многим другим). Но поскольку речь идет о формах организованного проведения занятий и о единстве этих форм в системе физического воспитания, постольку чрезвычайно важное значение приобретает те основные методические положения, которыми следует руководствоваться при проведении занятий в любых из указанных форм.

Эти общие основные положения можно выделить в следующие две группы:

1) обязательные, главные условия проведения занятий физическими упражнениями и 2) конструктивные основы построения занятий физическими упражнениями.

Общие, главные условия проведения занятий физическими упражнениями

1. Наличие ясно сформулированной конкретной задачи занятия. Занятие физическими упражнениями без четко поставленной задачи — это плавание «без руля и без ветрил», чреватое всякого рода неприятными неожиданностями и, в частности, опасностями для здоровья занимающихся.

2. Полное соответствие средств и методов проведения занятия его задачам и особенностям занимающихся.

Подбор средств и методов их применения нельзя ставить в зависимость только от особенностей преподавателя, тренера, действуя по принципу «кому что нравится». Например, выбор метода обучения всегда в первую очередь будет определяться особенностями занимающихся и самой природой движения, так, движение может быть разучено по частям только в том случае, если расчленение его на части не приведет к извращению самой природы движения в целом.

3. Логическая (последовательная) связь содержания занятия с предыдущими занятиями и, перспективно, с последующими занятиями физическими упражнениями.

Занятие, строящееся вне связи с предыдущим опытом и игнорирующее перспективу решения задач последующих занятий, уподобляется звену, вырванному из цепи и нарушающему прочность всей цепи воспитательных усилий.

Наличие программы, плана, расписания занятий — обязательное условие правильной организации каждого занятия в отдельности.

4. Наличие у занимающихся интереса к занятию физическими упражнениями.

Интерес и сознательное отношение к занятиям — это психологические категории одного и того же порядка. Интерес раскрывает желание, отношение занимающихся к занятию. Неинтересное занятие никогда не может быть осознано занимающимися как нужное и безусловно полезное. Поэтому, где бы занятия физическими упражнениями ни проводилось, будь то школа, армия или спортивная секция физкультурного коллектива, оно всегда должно быть интересным и привлекательным для занимающихся. Каждое правильно организованное занятие физическими упражнениями должно содействовать углублению интереса занимающихся. И только тогда первоначальный интерес начинающих логически, постепенно будет перерасти в страсть, которая, как говорит Карл Маркс, «...есть энергично стремящаяся к своему предмету существенная сила человека» (67). Но интерес к физическому упражнению не должен стать самоцелью. Демени замечает: «Радость и удовольствие — это украшения всякого упражнения, но никогда качество упражнения не должно приноситься в жертву удовольствию. Это было бы глубокой ошибкой» (68).

Считая наличие интереса важнейшим условием организации занятий физическими упражнениями, мы должны подчеркнуть, что интерес к физическому упражнению всегда должен быть выдержан в духе непосредственных целей и задач физического воспитания. Потеря идейной основы физического воспитания неизбежно повлечет за собою и потерю нравственного результата физического упражнения. (Любой другой интерес, как, например, использование спорта в корыстных, материальных целях или в целях спортивного тщеславия и т. п., не может быть терпим в практике советского физического воспитания).

Занимающиеся должны уходить с занятий с чувством удовлетворения от проведенного занятия и с твердым желанием посетить следующее занятие.

5. Руководящая роль преподавателя, тренера, инструктора, руководителя в организации и в проведении занятий физическими упражнениями.

Не будет преувеличением, если мы отметим, что обязательность к в а л и ф и ц и р о в а н н о г о руководства в занятиях физическими упражнениями выступает острее, нежели в других случаях воспитания и образования. Объясняется это обстоятельство тем, что в процессе занятий физическими упражнениями мы воздействуем на жизненно важные органы и системы (сердце, легкие, центральную нервную систему и др.), от состояния которых в основном зависит здоровье, а зачастую и жизнь человека. И в тех случаях, когда руководство занятиями или вовсе отсутствует или находится в неквалифицированных руках, опасность нанести вред здоровью, как Дамоклов меч висит над занимающимися. Ошибка, допущенная преподавателем, например, на уроке

арифметики, и повлекшая образование неправильных представлений или навыков у учащихся, может быть сравнительно во-время обнаружена и без особого ущерба для учащихся исправлена. С ошибками, допущенными в процессе физического воспитания, дело будет обстоять значительно острее: во-первых, потому, что отрицательные изменения, наступающие в результате неправильно организованных занятий физическими упражнениями, как самими занимающимися, так и преподавателем сразу не улавливаются. Они становятся заметными лишь тогда, когда функциональные расстройства приобретают патологический, а иногда и непоправимый характер, или тогда, когда процесс образования навыка (овладение техникой движения) приостановился, или когда преподаватель столкнулся уже с фактами поведения, противоречащими принципам коммунистической морали; во-вторых, обнаруженные ошибки иногда (при необратимых состояниях) исправлению не поддаются, а те из них, которые могут быть исправлены, требуют длительного времени.

Тов. Жданов А. А. в своем докладе о ленинградских журналах «Звезда» и «Ленинград» говорил: «Считают, что если допущен брак в производстве или не выполнена производственная программа по ширпотребу или не выполнен план заготовок леса, — то объявить за это выговор естественное дело (одобрительный смех в зале), а вот если допущен брак в отношении воспитания человеческих душ, если допущен брак в деле воспитания молодежи, то здесь можно потерпеть. Между тем, разве это не более горшая вина, чем невыполнение производственной программы или срыв производственного задания?» (69).

По существующим законам преподаватель, тренер не несет условной ответственности за ухудшение состояния здоровья занимающихся, наступившее в результате неправильно организованных занятий. Но это только формальная сторона дела. А если взглянуть на этот вопрос с позиций советского человека, советского специалиста, то гражданский долг перед Родиной, доверившей ему самое ценное — здоровье нашей молодежи и взрослых граждан, обязывает каждого преподавателя не только оберегать здоровье занимающихся, но и совершенствовать его. Гарантии того, что каждое занятие физическими упражнениями будет приносить только пользу, заложены прежде всего в педагогической квалификации преподавателя, тренера, складывающейся из органического сочетания практического опыта с разносторонними теоретическими знаниями, в первую очередь знаниями в области педагогических и биологических основ физического воспитания.

Каждый преподаватель, тренер должен подходить к своей деятельности, как к беззаветному служению великим идеям коммунистического воспитания.

Преподаватели, работающие в области физического воспитания, должны подходить к своей педагогической деятельности с глубоким сознанием ответственности и понимания своей благо-

родной миссии — подготовить советского человека к долголетней, счастливой жизни.

Эта деятельность, в общественном отношении, настолько вы-сока и благородна, что ей можно посвятить себя всецело.

**Конструктив-
ные основы по-
строения заня-
тий физически-
ми упражнени-
ми**

Занятие физическими упражнениями, в ка-ких бы формах оно ни проводилось, должно иметь свой план, свою схему построения.

Вопрос о плане или о схеме занятий имеет свою давнюю историю, которую нет никакой нужды здесь освещать. Отметим лишь, что различные попытки решения этого вопроса всегда отражали одну и ту же тенденцию — придать занятию (уроку) путем строгого, логически оправданного подбора средств для физического усовершенствовани-я, организованной, воспитывающий характер. Но поскольку практическое решение этой задачи определялось соответствующим уровнем развития научно-методической мысли о физическом воспи-тании и различием в понимании самой его сущности, — по этому вопросу сложилось много различных точек зрения.

Начиная с яновского примитива и кончая современными систе-мами физического воспитания, во всех случаях в основу схемы построения занятия (урока) клалась определенные задачи. В связи с этим современную точку зрения на схему занятия нельзя проти-вопоставлять ранним взглядам на том основании, что в прошлом к построению урока подходили с позиций последовательного воз-действия физическими упражнениями на развитие отдельных мышечных групп, органов и частей тела, а в настоящее время в ос-нову построения занятия положены задачи педагогического харак-тера. В физическом воспитании воздействие, даже на отдельную группу мышц, в целях их совершенствования, уже есть педа-го-гическая задача¹. И все же разница во взглядах на схему занятия есть. И она является по своему значению глубоко прин-ципиальной.

В подавляющем большинстве западных систем физического воспитания как в прошлом, так и в настоящем, вопрос о схеме урока решается с метафизических, догматических позиций. В них план, схема занятия рассматриваются как нечто неизменное, раз навсегда определенное самим характером физических упражнений (Ян, Линг, Шписс, Тырш).

Наша советская точка зрения на схему занятия (урока) харак-теризуется отношением к нему как к средству, позволяющему ор-ганизованно, педагогически целесообразно решать конкретные за-дачи физического воспитания не по шаблону, а на творческой основе, памятуя, что решающим условием положительного воздей-ствия упражнений, как уже отмечалось, будет способ их органи-зации. Наряду с этим все же следует отметить, что в практи-ческой работе мы еще не совсем избавились от элементов

¹ Ведь мы развиваем не изолированную мышцу, а совершенствуем мышцу человека.

формализма, существенно тормозящего наше продвижение вперед в разработке вопросов методики проведения занятий физическими упражнениями.

Некоторые педагоги и методисты считают схему занятия (урока) сугубо условной. Не отрицая наличия в ней элемента условности, мы все же считаем недопустимым сугубо произвольное толкование вопроса о схеме занятия. Если попытаться найти объективные мотивы для определения схемы занятия, которые, с одной стороны, вытекали бы из самой сущности занятия (урока) и, с другой, были бы достаточно конкретными для пользования ими в практическом его построении, то нам представляется, что их надо искать в самой логике рационального построения занятия физическими упражнениями, как организованного процесса физического воспитания. Тогда на вопрос, каким же требованиям должна отвечать схема занятия физическими упражнениями, проводимого в любой форме, мы ответим, что схема занятия должна:

а) Соответствовать объективной логике методически целесообразно построенного, организованного занятия физическими упражнениями, как процесса физического воспитания. Занятие будет всегда иметь соответствующие части, с присущими им частными задачами, органически вытекающими из общей задачи, стоящей перед занятием в целом.

б) Схема должна позволять, не выходя за рамки логически целесообразного построения занятий, решать конкретные задачи творчески: средствами и методами, соответствующими особенностям занимающихся.

СХЕМА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Первая — вводная часть занятия

Любое занятие физическими упражнениями, безотносительно к тому, в какой оно форме проводится, должно начинаться с организации занимающихся — с организованного введения их в занятие. Организация занимающихся в начале занятия осуществляется путем доведения до сознания занимающихся основной задачи занятия, приведения их в организационный порядок, наиболее удобный для решения задач, стоящих перед занятием; например, построение, расчет, получение и подготовка инвентаря, движение к месту проведения последующих частей занятия и др. Поскольку эффективность организации занимающихся и, в частности, организация внимания будет зависеть не только от глубины сознательного отношения их к занятию, а и от соответствующего состояния организма, то уже в этой части занятия мы будем иметь результат функционального воздействия на организм занимающегося, обеспечиваемый соответственными действиями и упражнениями. Степень этого воздействия, в этой части занятия, никогда не должна выходить за границы умеренного оживления функций основных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, центрально-нервной си-

стемы и др.). Специальных физиологических задач в этой части занятия не может быть.

В заключение касательно данной части занятия заметим, что решение задачи организации коллектива занимающихся в начале урока, в зависимости от состояния пришедших на занятия, будет самым различным. Здесь может иметь место широко распространенное проведение этой части с широким использованием так называемых «порядковых упражнений», но может быть и такое проведение ее, когда занятие начнется, например, с игры. Представим себе детей 8—9 лет, со всеми присущими им особенностями, и, в частности, с их неспособностью к продолжительной неподвижности и сосредоточенности, пришедшими на урок физических упражнений, после нескольких уроков по общеобразовательным дисциплинам. С чего должен начаться урок? Один ответ — с организации их. Но каким путем? Надо сначала их рассредоточить, дав им соответствующую игру, т. е. через развязывание их действий, их свободы, подойти к организации их внимания, необходимого для решения задач, стоящих перед уроком.

Таким образом, первая часть занятий по своему значению является по преимуществу психологической, обеспечивающей организацию занимающихся, формирование установки на занятие.

После того, как коллектив занимающихся организован для выполнения специальной задачи — занятия, перед преподавателем, тренером встает следующая задача: как можно лучше подвести, подготовить занимающихся к решению главной, основной задачи занятия.

Вторая — подготовительная часть занятия

По своему характеру подготовительные задачи и средства их осуществления будут самыми разнообразными. Приведем для иллюстрации этого положения несколько примеров.

Первый пример. Учебно-тренировочное занятие. Основная задача занятия — обучение и совершенствование навыков метания (гранаты) и прыжка в длину с разбега. Задача подготовительной части: разогревание организма, повышение общего рабочего тонуса организма упражнениями тотального воздействия, подготовка мышечного и связочного аппарата нижних и верхних конечностей и туловища к резким амплитудным и координированным действиям.

Второй пример. Занятие-соревнование (футбольный матч). *Основная задача:* победа над «противником».

Задача подготовительной части — «разминка» (обеспечение эмоциональной, нервно-мышечной настройки на предстоящую борьбу), «опробование» навыков попадания мячом в ворота и передачи мяча, в условиях поля, на котором будет происходить игра, и внесение соответствующих поправок; проверка инвентаря в действии и т. п.

Третий пример. Занятие проводится в форме альпинистского восхождения.

Основная задача: восхождение на заранее обусловленную вершину в оптимально короткое время.

Задача подготовительной части: втягивание организма в работу большой нагрузки в процессе подхода к вершине, подготовка к штурму вершины.

Мы сознательно не привели примера, характеризующего подготовительную часть занятия, проводимого в форме урока, полагая, что с этой формой занятия читатель хорошо знаком по литературе.

Таким образом, наличие подготовительной части должно считаться обязательным для любой формы занятия.

В связи с тем, что в процессе физического воспитания также необходимо подготовить человека к выполнению мощной работы сразу, без постепенного вхождения в нее, например, марш-бросок, преодоление полосы препятствий, взятие штурмового городка и др., тренировочное занятие, построенное в этом направлении, формально может и не иметь подготовительной части, обозначенной в плане проведения подобного занятия. По существу же преподаватель, тренер, руководитель физической подготовки могут прибегнуть к такой форме проведения занятия только в том случае, если всем ходом предварительной работы занимающиеся достаточно подготовлены к такого рода напряжениям. Больше того, мы полагаем, что единственно целесообразной во всех отношениях методикой подготовки занимающихся к внезапному выполнению работы максимальной мощности будут систематические занятия, построенные по плану, в котором подготовительная часть всегда будет иметь место. Указанные же «броски» следует рассматривать как контрольное мероприятие, применяемое, главным образом, в армейских условиях.

За последнее время нередко раздаются голоса отдельных методистов, работающих в области общей методики и методики отдельных спортивных дисциплин, о вреде формализма в проведении занятий физическими упражнениями. В этих целях, например, указывается на то, что подготовительной части занятия может вовсе не быть, или она может сливаться с основной частью, а в некоторых случаях эта часть занятия может иметь место после основной части занятия, например, в тренировочном занятии боксера подготовительные упражнения со скакалкой, упражнения со снарядами (грушей, мешком) иногда даются после «спаринга», считающегося упражнением основной части занятия.

Полагаем, что эти товарищи, поставив правильную задачу — искоренение формализма из методики и практики организации занятий физическими упражнениями, сами того не замечая, в своих предложениях становятся на путь формализма. Корень ошибок, как тех, кто считает план, содержание занятия, некоей постоянной схемой последовательного чередования упражнений, так и тех, которые полагают возможным допускать произвольное чередование частей занятий (в одном случае подготовительная часть до основной, в другом случае основная часть до подготовительной, в третьем случае подготовительная часть исключается), один и тот же — ф е т и ш и з а ц и я у п р а ж н е н и я .

Как те, так и другие перепугали две категории — методическую и классификационную. В связи с этим получается, что назначение отдельных частей урока у них фактически определяется характером упражнений, т. е. классификацией упражнений, общей или частной, это в данном случае безразлично. Раз в занятии есть «подготовительные упражнения», то они и должны быть в подготовительной части занятия. Но если, паче чаяния, по методическим соображениям, исходя из задачи, стоящей перед данным занятием, эти упражнения будут иметь место после упражнений, характерных для основной части, то, следовательно, и подготовительная часть занятия, по их разумению, будет ити после основной.

План занятия и его части следует считать методической категорией. Подготовительная часть занятия будет производной не от классификации упражнений, а от методических принципов рациональной организации физического упражнения, как процесса физического воспитания. И тогда, относительно к конкретному занятию, в одном случае упражнения со скакалкой будут подготовительными, а в другом — основными. Или возьмем другой пример с игрой; в одном случае игра может иметь место, как уже указывалось нами в первой части занятия (когда нужно будет отвлечь внимание от предыдущей деятельности и повысить эмоциональный тонус занимающихся), в другом случае — в подготовительной части, в третьем случае — только в основной части. Наконец, может быть такое занятие, которое во всех своих частях будет построено на игровом материале.

Подготовленную функцию упражнения в занятии надо всегда определять в плане причинно-логической связи между упражнениями, методически объединенными конкретной задачей (задачами) занятия в целом. Практически же, как правило, содержание подготовительной части занятия будет определяться задачей его основной части. И в этом смысле упражнения в подготовительной части всегда должны готовить занимающихся, как уже указывалось, к успешному выполнению задачи, стоящей перед основной частью занятия.

Еще два замечания по поводу подготовительной части занятия.

1. Элемент обучения движению в подготовительной части занятия может иметь место так же, как он будет иметь место и в других частях, за исключением, пожалуй, только последней его части. Но это будет определяться прежде всего необходимостью овладения движением, в целях использования его как средства решения конкретных, подготовительных задач.

Специальное же обучение движению, обучение движению в целях образования двигательного навыка и закрепления его, всегда должно быть предметом основной части занятия.

2. Психофизиологическая нагрузка как по своей интенсивности, так и по общему объему в подготовительной части не должна быть большей, нежели та нагрузка, которая ожидает занимающихся в следующей части занятия.

По окончании подготовительной части, занимающиеся должны располагать силами для упражнений в основной части не в виде оставшихся резервов, значительная доля которых уже израсходована, а силами, выявленными, целеустремленно собранными, готовыми к выполнению главной части занятия, более трудной, нежели все предыдущие. Тогда объективно более трудное будет субъективно воспринято как сравнительно легкое, приятное, рождающее радость усилия, — этот могущественный фактор мобилизации человеческой энергии.

Третья — основная часть занятия В основной части решается главная задача (задачи), стоящая перед занятием. По своему характеру задачи основной части могут быть самыми разнообразными, например; формирование двигательных навыков и тренировка их как в обычных, так и в меняющихся условиях спортивной, трудовой и боевой практики; повышение общего уровня психофизиологической тренированности занимающихся и т. п. Отметим лишь, что и здесь не будет раз навсегда приданных «основных упражнений». Средства основной части так же, как и всех других частей занятия, будут определяться задачами и методическими принципами целесообразного выполнения этих задач.

Психофизиологическая нагрузка по своей интенсивности в этой части занятия, как правило, будет самой высокой.

Четвертая — заключительная часть занятия Занятие физическими упражнениями должно заканчиваться организованно. Заключительная часть занятия прежде всего обеспечивает приведение организма занимающихся в спокойное, обычное, или близкое к нему, состояние, позволяющее свободно и успешно переключаться на последующую после занятия деятельность.

Разрешение этой задачи всегда будет связано со снижением интенсивности психофизиологической нагрузки, но с обязательным сохранением ранее созданного, а в некоторых случаях и с обеспечением в этой части занятия положительного эмоционального тонуса занимающихся.

Широко распространенное мнение о том, что в последней части занятия должен снижаться «общий объем всей нагрузки в уроке», нам представляется неправильным. Раз в заключительной части занятия активная деятельность, т. е. упражнения, не прекращается, то, следовательно, кумулятивный процесс роста общего объема работы не только не снижается, а продолжается. Изменения же происходят в росте интенсивности нагрузки, что и предопределяет успокаивающее значение последней части занятия. Если бы мы попытались графически изобразить в виде кривой в одном случае кривую роста общего объема нагрузки занятия в целом, а в другом случае кривую изменения интенсивности нагрузки в отдельных частях занятия, то эти кривые будут значительно отличаться друг от друга. В первом случае кривая до конца занятия все время будет расти, во втором случае тенденция роста

(интенсивности) будет самой различной, в зависимости от задачи занятия и характера чередования отдыха с работой, но с обязательным снижением в конце занятия.

В роли успокаивающих средств (упражнений) будут выступать не патентованные «успокаивающие упражнения», раз навсегда приданные заключительной части занятия, а самые разнообразные упражнения, соответствующие задаче, стоящей перед этой частью конкретного занятия. Следует заметить, что у нас еще нередко можно встретить такое проведение занятия, когда в заключительной части в качестве успокаивающих упражнений даются так называемые «дыхательные упражнения» классического шведского образца, от которых, кстати сказать, шведы сами давно уже отказались.

В свете современных данных физиологии, вопрос об успокаивающих дыхательных упражнениях должен решаться в совершенно ином плане, устанавливающим, что функция дыхания, а следовательно, и деятельность сердечно-сосудистой системы регулируется интенсивностью и характером самой выполняемой работы. Кроме того, замечательные работы академика Быкова говорят нам о наличии глубокого процесса влияния коры головного мозга на функции важнейших внутренних органов человека и обратное влияние их функций на деятельность коры. Все это позволяет нам считать, что вопрос об успокаивающих упражнениях должен нами рассматриваться как о физиологически оправданной смене деятельности, логически вытекающей из характера предшествующих, более интенсивных упражнений. Однако мы не снимаем совсем вопроса о специальных дыхательных упражнениях. Эти упражнения будут иметь место в тех случаях, когда возникает необходимость образования правильных представлений у занимающихся об общих закономерностях механизма дыхания или в случаях, имеющих специальное лечебно-профилактическое значение, например, предупреждение послеоперационных пневмоний и др.

Средствами четвертой части занятия будут наряду с различными физическими упражнениями также массаж, водные процедуры (душ, купание) и др.

Внешне занятия заканчиваются роспуском группы, а в случае индивидуального занятия — прекращением физических упражнений.

По существу же часто занятие заканчивается, а вернее, должно заканчиваться, указанными процедурами, имеющими огромное гигиеническое и воспитательное значение. Поэтому преподаватель, тренер не должны предоставлять эти мероприятия самотеку.

Организация среды (гигиена помещения, температура воды и др.), определение продолжительности, характера, применения этих средств, например, массажа, должно быть заранее продумано и в педагогическом отношении правильно организовано.

Итак схема занятия, проводимого в различных формах, состоит из четырех частей:

1-я часть — вводная,

2-я часть — подготовительная,

3-я часть — основная и

4-я часть — заключительная.

Эти части органически между собой связаны; они выражают внутреннюю (объективную) логику методически целесообразно организованного процесса занятий физическими упражнениями, для которого в качестве основополагающих моментов, кроме задачи урока, будут выступать методические и, в частности, дидактические положения, как-то: от простого к сложному, от легкого к трудному, систематичность, законы образования двигательного навыка и многое другое.

Борьба с формализмом в проведении занятий физическими упражнениями должна быть направлена прежде всего против догматизации целей, задач, методов и средств как занятия в целом, так и его отдельных частей, с одной стороны, и против субъективного, произвольного подхода в определении плана занятия, с другой стороны. Как первое, так и второе — явления одного и того же порядка, уводящие в сторону от подлинного творческого пути организации занятий физическими упражнениями, как многостороннего педагогического процесса.

Закончим словами П. Ф. Лесгафта, адресованными к работникам физического воспитания: «Раньше всего необходимо, чтобы мы сами сознательно относились к своим действиям и отдавали себе отчет о них, затем мы должны хорошо понимать действия и поступки воспитываемого, наконец, необходимо, чтобы мы были преданы своему делу и занимались им не из материального расчета, а заинтересованные идеей дела. При таких условиях только и можно ожидать, что такое святое и серьезное дело даст нам добрые плоды в виде стойких, сознательных и честных граждан» (70).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Источники цитат

- 1 (к стр. 8). В. И. Ленин, Собрание сочинений, т. XXVI, стр. 134.
- 1а (к стр. 8). Там же.
- 1б (к стр. 8). Там же, стр. 134—135.
- 1в (к стр. 8). Там же, стр. 135.
- 2 (к стр. 11). D-r Risse H, *Soziologie des Sports*. 1921. 8, 12.
- 3 (к стр. 12). Карл Маркс, *Капитал*, т. 1, кн. 1, изд. 8-е. 1931, стр. 114.
- 4 (к стр. 13). К. Маркс и Ф. Энгельс, *Соч.*, т. XIII, ч. 1, 1936 г., стр. 199.
- 5 (к стр. 13). Карл Маркс, *Капитал*, т. I, кн. 1, изд. 8-е, 1931 г., стр. 375.
- 6 (к стр. 13). К. Маркс и Ф. Энгельс, *Соч.*, т. XIII, ч. 1. 1936 г. стр. 51.
- 6а (к стр. 14). Там же, т. XVI, ч. 2, стр. 345—346.
- 7 (к стр. 14). Фридрих Энгельс, *Анги-Дюринг*, 1838 г., стр. 265—266.
- 8 (к стр. 14). К. Маркс и Ф. Энгельс, *Принципы коммунизма*. *Соч.*, т. V, 1936 г., стр. 478.
- 9 (к стр. 16). В. И. Ленин, *Соч.*, т. II, стр. 288.
- 9а (к стр. 16). Там же, стр. 289.
- 9б (к стр. 16). Там же, т. XXX, стр. 406.
- 9в (к стр. 16). Там же.
- 10 (к стр. 17). Стенографический отчет III Всероссийского съезда РКСМ, изд. „Молодая Гвардия“, 1926 г., стр. 286.
- 10а (к стр. 17). Там же.
- 11 (к стр. 17). И. В. Сталин, *Соч.*, т. VII (изд. 1947 г.), стр. 15.
- 12 (к стр. 18). Постановление ЦК РКП(б) о физической культуре от 13/VII 1925 г. п. 2-й. (Сборник по вопросам физкультурной работы 1943 г., стр., 3).
- 13 (к стр. 18). И. В. Сталин, *Вопросы ленинизма*, изд. 9-е, стр. 524.
- 14 (к стр. 19). В. М. Молотов. Доклад на XVIII партийном съезде „XVIII Съезд Всесоюзной Коммунистической партии (б). Стенографический отчет“, 1939 г., стр. 315.
- 15 (к стр. 19). И. В. Сталин, *Вопросы ленинизма*, изд. 11-е, стр. 606.
- 16 (к стр. 20). Письмо тов. Иванова и ответ тов. Сталина, 1938 г., стр. 12—13.
- 17 (к стр. 23). Белинович, „Основы методики физической культуры“, 1939 г., стр. 21.
- 18 (к стр. 23). Сборник „Методика физического воспитания“, 1940 г., стр. 20.
- 18а (к стр. 23). Там же, стр. 25.
- 19 (к стр. 31). Свадковский, *Хрестоматия по истории педагогики*, т. 1, 1938 г., стр. 18.
- 19а (к стр. 31). Там же, стр. 111.
- 19б (к стр. 32). Там же, стр. 158.
- 20 (к стр. 32). И. В. Посадский, *Сокольские празднества учащихся Варшавского учебного округа 3—4 октября 1910 года*. Варшава, 1910 г., стр. 27 (Лекция Н. М. Козловского „Отношение русского общества к вопросам физического развития в различные эпохи русской истории“).

- 21 (к стр. 32). К. Маркс и Ф. Энгельс, Соч., т. XIII, ч. 1, стр. 51.
- 22 (к стр. 35). С. Л. Фейгин, Развитие системы гимнастики в новое время, 1940 г., стр. 57.
- 23 (к стр. 36). А. Андреев, Жизнь солдатская, в газете „Комсомольская Правда“ от 9/VI 1943 г.
- 24 (к стр. 36). И. В. Сталин, приказ № 10 от 23/II 1947 г.
- 24а (к стр. 36). Там же.
- 25 (к стр. 37). Карл Маркс, Ницета философии, 1938 г., стр. 114. (1937 г., стр. 100).
- 26 (к стр. 37). Карл Маркс, Критика Готской программы, 1940 г., стр. 25 (1937 г., стр. 51).
- 27 (к стр. 39). Сборник „Методика физического воспитания“ 1940 г., стр. 77.
- 28 (к стр. 40). Дементи, Воспитание усилия, 1915 г., стр. 37.
- 29 (к стр. 40). Сборник „Методика физического воспитания“, 1940 г., стр. 79.
- 29а (к стр. 40). Там же.
- 30 (к стр. 44). Карл Маркс, Капитал, т. I, кн. 1, изд. 8-е, 1931 г., стр. 191.
- 31 (к стр. 45). Журнал „Смена“, 1939 г., № 6, „Жить втрое дольше“.
- 32 (к стр. 46). А. И. Герцен, Соч., т. V, „Письма из Франции и Италии“, 1905, стр. 8.
- 33 (к стр. 46). В. И. Ленин, Письма к родным, 1931 г., стр. 90.
- 33а (к стр. 46). Там же, стр. 268.
- 34 (к стр. 47). Наставление для командного и начальствующего состава РККА. Индивидуальная гимнастика на каждый день, 1939 г.
- 35 (к стр. 53). Постановление СНК СССР от 26/XI 1939 г. № 1955 „О введении физкультурного комплекса „Готов к труду и обороне СССР“.
- „Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО“ 1940 г., стр. 3 („Сборник материалов по вопросам физкультурной работы“, 1943 г., стр. 5).
- 36 (к стр. 59). К. Маркс и Ф. Энгельс, Соч., т. III, стр. 147.
- 37 (к стр. 61). Постановление ЦК РКП(б) от 13/VII 1925 г., п. 3-й („Сборник материалов по вопросам физкультурной работы“, 1943 г., стр. 3).
- 38 (к стр. 62). Дементи, Воспитание усилия, 1915 г., стр. 75.
- 39 (к стр. 63). Бодэ, Выразительная гимнастика, 1931 г. (перевод с немецкого).
- 40 (к стр. 63). Вильямс Дж., Современное физическое воспитание, глава I (из книги „The Organisation and Administration of Physical Education“; перевод с английского).
- 40а (к стр. 63). Там же.
- 41 (к стр. 64). Карл Маркс, Капитал, т. 1, кн. 1, изд. 8-е, 1931 г., стр. 119.
- 41а (к стр. 64). Там же, стр. 114.
- 41б (к стр. 64). Там же, стр. 113.
- 41в (к стр. 64). Там же, стр. 191.
- 42 (к стр. 70). Линдгардт, Теория гимнастики, изд. 2-е (перевод с немецкого). Леон Дюпон, Классификация гимнастических упражнений в журнале „Notre Action“, 1937 г., № 2 (перевод с французского).
- 43 (к стр. 73). П. Ф. Лесгафт, Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, ч. 1-я, 1912 г., стр. 320.
- 43а (к стр. 73). Там же, стр. 338.
- 44 (к стр. 73). П. Ф. Лесгафт, Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, ч. 2-я, 1909 г., стр. 1.
- 45 (к стр. 73). Там же, стр. 132.
- 46 (к стр. 74). Клинге, Перестройка физического воспитания в школе (перевод с немецкого).
- 46а (к стр. 74). Там же.
- 46б (к стр. 74). Там же.
- 46в (к стр. 74). Там же.
- 47 (к стр. 76). К. Х. Грантынъ, К вопросу о систематике физических упражнений (в журнале „Теория и практика физической культуры“ 1940 г., № 9, стр. 46).
- 48 (к стр. 77). Клинге, Перестройка физического воспитания в школе (перевод с немецкого).

- 49 (к стр. 77). Белинович, Основы методики физической культуры, 1939 г., стр. 70.
- 50 (к стр. 78). Курс сокольской гимнастики (перевод с чешского Монохина), 1917 г., стр. 11.
- 51 (к стр. 79). Клинге, Перестройка физического воспитания в школе (перевод с немецкого).
- 52 (к стр. 79). Сборник „Методика физического воспитания“, 1940 г., стр. 57.
- 53 (к стр. 81). Белинович, Основы методики физической культуры, 1939 г., стр. 85.
- 54 (к стр. 82). С. Г. Геллерштейн, Тезисы доклада „Скоростное качество“, прочитанного на сессии ЦНИИФК 14/1 1947 г., том II.
- 55 (к стр. 96). Сборник „Методика физического воспитания“, 1940 г., стр. 79.
- 56 (к стр. 98). Белинович, Основы методики физической культуры, 1939 г., стр. 89.
- 57 (к стр. 98). Сборник „Методика физического воспитания“, 1940 г., стр. 81.
- 58 (к стр. 99). Хольмберг, Гимнастические течения в Швеции в XX в. и их связь с наукой (в журнале „Leibesübungen und körperliche Erziehung“, 1937 г., № 617 (перевод с немецкого)).
- 58a (к стр. 99). Там же,
- 58b (к стр. 99). Там же.
- 59 (к стр. 100). Белинович, Основы методики физической культуры, 1934 г., стр. 33.
- 60 (к стр. 105). Н. Г. Чернышевский, Собр. сочинений, т. X, ч. 2-я, стр. 90
- 61 (к стр. 107). Белинович. Основы методики физической культуры, 1934 г., стр. 89.
- 62 (к стр. 109). Ангерштейн, Значение телесных упражнений, гимнастики, спорта, профессиональной гимнастики для культурного развития (в журнале „Ежемесячник гимнастики“, 1888 г., № 1; перевод с немецкого).
- 63 (к стр. 109). Бартш, Положение физических упражнений в воспитательной работе с мужской молодежью в гимназиях (в журнале „Leibesübungen und körperliche Erziehung“, 1935 г., № 1—2 (перевод с немецкого)).
- 64 (к стр. 111). С. Л. Рубинштейн, Основы общей психологии, изд. 2-е, 1946 г., стр. 588; (изд. 1-е 1940 г., стр. 490).
- 65 (к стр. 113). Основы методики физической культуры, 1939 г., стр. 89.
- 66 (к стр. 113). Хольм, Физическое воспитание в Америке (в журнале „Здоровье и физическое воспитание“, 1935 г., № 6).
- 67 (к стр. 120). К. Маркс и Ф. Энгельс, Соч. т. III, стр. 644.
- 68 (к стр. 120). Демени Ж, Филипп, Г. Расин. Теоретический и практический курс физического воспитания, 1912 г., стр. 105.
- 69 (к стр. 121). А. А. Жданов. Сокращенная и обработанная стенограмма докладов о журналах „Звезда“ и „Ленинград“ на собрании партийного актива и на собрании писателей г. Ленинграда, 1946 г., стр. 27.
- 70 (к стр. 129) П. Ф. Лесгафт. Физическое развитие в школах. СПб. 1880 г. Цитировано по сборнику „Памяти Петра Францевича Лесгафта“, стр. 145, 1924 г.
-

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
От автора	2
Введение	5
<i>Глава I</i>	
Предмет советской системы физического воспитания	
Исторический характер развития физического воспитания и его классовая природа	9
Всестороннее физическое воспитание трудящихся в целях подготовки их к социалистическому труду и обороне Родины — предмет советской системы физического воспитания	15
<i>Глава II</i>	
Основные принципы советской системы физического воспитания	
Принцип всесторонности физического воспитания	22
Единство психических и физических факторов в процессе физического воспитания	23
Решающая роль морально-политических качеств в общественно-полезном приложении результатов физического воспитания	26
Общая всесторонняя подготовка — основа спортивной специализации; значение специализации, как средства всесторонней подготовки	28
Отношение советской физической культуры к исторически сложившимся средствам и методам физического воспитания	30
Принцип прикладности физического воспитания	31
Подчинение системы физического воспитания конкретным задачам трудовой и военной подготовки трудящихся	32
Единство двигательного навыка и психофизического качества в обеспечении прикладного результата физических упражнений	38
Первоочередное развитие средств и методов физического воспитания, занимающих ведущее положение в решении задач трудовой и военной подготовки	43
Принцип оздоровительной направленности физического воспитания	44
Ответственность перед государством за укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями	44
Физическое воспитание и долголетие	44
Единство и обязательность врачебного и педагогического контроля	47
Действенная роль врачебного и педагогического контроля в усовершенствовании средств и методов физического воспитания	47
Единство принципов физического воспитания	49

Глава III

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»

К истории возникновения комплексов физической подготовки в капиталистических странах	50
Физкультурный комплекс „Готов к труду и обороне СССР“	51
Комплекс ГТО — основа нормативной оценки физической подготовленности	52
Построение действующего комплекса ГТО	53
Последовательный массовый охват физическим воспитанием населения СССР	53
Структура и содержание комплекса ГТО	54
Дифференцированная оценка результатов испытаний по комплексу ГТО	56
Параллельный зачет норм	57
Повторные испытания	57
Учет биологических особенностей возраста и пола	58
Военно-прикладная направленность комплекса ГТО	58
Комплекс ГТО и положение о нем — документы, отражающие государственную точку зрения по важнейшим вопросам теории и практики физического воспитания в СССР	59
Роль организаторов, преподавателей в работе по комплексу ГТО	59

Глава IV

Средства физического воспитания

Физические упражнения	62
Против биологизации и психологизации физических упражнений	62
Труд и физическое упражнение	63
Определение физического упражнения	65
Естественные силы природы	65
Солнце, воздух и вода и физические упражнения	65
Солнце, воздух и вода — средства закаливания	66
Гигиенические условия	66
Систематика физических упражнений	67
Систематика физических упражнений по анатомо-физиологическому принципу	67
Систематика физических упражнений по психофизическому принципу	69
Систематика физических упражнений по предметному принципу	69
Систематика физических упражнений по педагогическим задачам или целям	70
Систематика физических упражнений по способу приложения сил	74
Систематика физических упражнений по принципу полного методического соответствия	74
Общая оценка систематики физических упражнений	76
Систематика физических упражнений по психофизическим качествам в советской системе физического воспитания	80
Что такое «психофизическое качество»?	82
Психофизическое качество быстроты	84
Выносливость	86
Сила	87
Ловкость	87
Смелость и решительность	88

Совершенствование психофизических качеств — педагогическая задача . . .	89
Преимущественно избирательное значение физических упражнений в развитии психофизических качеств	90
Двигательный навык и систематика физических упражнений по качествам	91
Систематика физических упражнений по психофизическим качествам — основа частных классификаций	92
Систематика физических упражнений и теория физического воспитания	93

Глава V

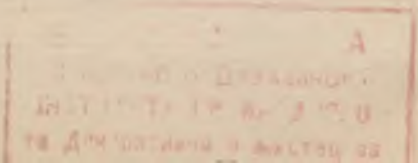
Гимнастика, спорт и игра как методы физического воспитания

К вопросу об исторической эволюции гимнастики, спорта и игр как методов физического воспитания	94
Гимнастика	97
Определение и основные методические положения гимнастики как метода физического воспитания	97
Основные виды гимнастического метода	101
Является ли художественная гимнастика видом гимнастического метода?	102
К вопросу о предмете художественной гимнастики	105
Художественная гимнастика или гимнастика женщин	106
Единство видов гимнастики	107
Спорт	107
Определение спорта как метода физического воспитания	107
Спорт и общественные условия его развития	108
Игра	111
Определение игры как метода физического воспитания	111
Методические принципы игры как метода физического воспитания	111
Единство методов физического воспитания	112

Глава VI

Формы организации занятий физическими упражнениями

Урочная форма занятий физическими упражнениями	115
Тренировочная форма занятий физическими упражнениями	115
Вспомогательная форма проведения занятий физическими упражнениями	116
Эпизодическая форма занятий физическими упражнениями	116
Историчность форм организации занятий физическими упражнениями	118
Общие, главные условия проведения занятий физическими упражнениями	119
Конструктивные основы построения занятий физическими упражнениями	122
Схема занятия физическими упражнениями	123
Первая — вводная часть занятия	123
Вторая — подготовительная часть занятия	124
Третья — основная часть занятия	127
Четвертая — заключительная часть занятия	127
* * *	
Библиографический указатель (источник цитат)	130



Редактор *А. Константинов*

Техн. ред. *Д. Глейх*

Л 83173 Сдано в производ. 28/VI-48 г. Подписано к печати 11/II-49 г.
Формат бум. $60 \times 92\frac{1}{16}$ объем 8,5 п. л. 9,21 уч. изд. листа 8,84 авт. з.
42198 знаков в 1 п. л. Тираж 20000. Заказ № 3599

Типография № 2 Управления издательств и полиграфии Ленгорисполкома