

Г. М. Алимов

Генезис теории обучения двигательным действиям в системе физического воспитания России второй половины XIX – начала XX вв.

В статье рассматривается постановка проблемы обучения двигательным действиям в контексте становления системы физического воспитания в дореволюционной России и формирования теории физического воспитания как науки.

Ключевые слова: история физической культуры, физическое воспитание, физическое упражнение, двигательные действия.

G. M. Alimov

Genesis of the Theory of Training to Motor Actions in the System of Physical Training in Russia in the second half of the XIX – the beginning of the XX century

In this article the problem of teaching motor actions in the context of developing physical education in pre-revolutionary Russia and forming the theory of physical education as a science is discussed.

Key words: history of physical culture, physical education, a physical exercise, motor actions.

В современной педагогике содержание понятия физическое воспитание, а также оценки специфики и сущности самого этого процесса остаются во многом дискуссионными. Изначально содержание физического воспитания специалисты понимали либо как воздействие на человека с целью его физического развития [1], либо как воздействие на психическую и физическую сферы в целях формирования личности [2]. В дальнейшем развитие теории пошло по пути усложнения понимания физического воспитания как педагогического процесса, его основным содержанием большинство исследователей стали признавать деятельность по улучшению морфофункциональных качеств и овладению рациональными умениями, знаниями и навыками в области физической культуры [3]. Хотя единой точки зрения на дефиницию «физическое воспитание» выработано не было, многочисленные дискуссии привели к важному результату, была разработана система базовых понятий, фиксирующих явления изучаемой области, среди которых одним из центральных стало обучение двигательным действиям.

Теория обучения двигательным действиям развивалась в России второй половины XIX в. в оздоровительно-адаптивных и личностно-ориентированных моделях физического воспитания, которые в качестве его цели понимали ук-

репление здоровья и хорошее физическое развитие ребенка, достижение нормального уровня общефизической подготовленности учащихся, формирование индивидуальной морфофункциональной и двигательной базы, необходимой для адаптации ребенка к повседневной жизни и гармоничное развитие его личности.

Двигательные действия – это прижизненно приобретенные человеком формы двигательного поведения. Специфика их состоит в том, что в отличие от врожденных форм моторики – двигательных рефлексов и инстинктов – развитие и совершенствование двигательных действий находится в сфере взаимодействия человека с окружающей средой и может подвергаться серьезной коррекции средствами физического воспитания. Эта особенность двигательных действий была подмечена ещё дореволюционными специалистами – врачами-гигиенистами и педагогами-практиками.

В основе теории обучения двигательным действиям в дореволюционной педагогике лежало понятие физического упражнения. Первые комплексные учения о физическом упражнении принадлежали К. А. Шмидту (1819–1884) – педагогу-практику, много лет преподавшему гимнастику в Германии и в России и служившему инспектором гимнастики при Санкт-Петербургском Совете детских приютов, и князю Д. П. Оболен-

скому (1809–1854). В контексте одной из наиболее распространенных идей того времени о необходимости гармоничного физического и духовного развития человека, они подняли проблему ценности физических упражнений как основного средства воспитания физических качеств человека и обеспечения здоровья. Физическое упражнение понималось ими с материальной стороны, как способ «развить, укрепить и усовершенствовать тело» [4, с. 47], и с идеальной стороны, как средство развития психической, интеллектуальной и духовной организации человека. Материальная составляющая упражнения требовала полноценного физического развития человека, осуществляемого посредством овладения им двигательными навыками и качествами.

Выделенные Шмидтом принципы занятий физическим упражнением включали: систематичность, использование комплекса упражнений, направленных на развитие разных групп мышц, выработка нормы повторения упражнений, чередование интенсивной нагрузки с отдыхом. Он предлагал дифференцировать упражнения в зависимости от степени подготовленности учеников по двум группам, выделив в первую физически более подготовленных детей. Для сельских и народных школ педагог разработал систему простых упражнений, не требующих высокого уровня физической подготовки с элементарным оборудованием. Простые упражнения – это базовый комплекс, выполнение которого служит достижению цели развития отдельных частей тела, все остальные виды относятся к сложным упражнениям, цель которых единовременное развитие нескольких частей тела или всего организма в целом.

Все предлагаемые им комплексы и виды упражнений можно разделить на упражнения с гигиенической направленностью, то есть направленные на морфофункциональные изменения в организме и специальные упражнения. К первой группе относились упражнения для развития мышечной силы и укрепления суставов; упражнения для отдельных групп мышц, специальные упражнения для осанки; упражнения для достижения общей гибкости и увеличения подвижности суставов; упражнения для общего функционального развития органов кровообращения и дыхания и улучшения общего обмена веществ.

Вторая группа упражнений – специальные упражнения с образовательной и общей воспитательной направленностью включали: специальные упражнения для совершенствования общей

координации движений и развития ловкости; овладение основами и закономерностями движений, основными элементами, общими принципами согласования движений и основами перемещения предметов в пространстве; специальные упражнения для овладения основами техники естественных движений передвижения, прыжков, метания, преодоления сопротивления, овладение основами техники дыхания, овладение равновесием; специальные упражнения для совершенствования двигательных навыков и развития психофизических качеств: передвижение и преодоление препятствий, преодоление активного сопротивления, овладение навыками управления весом, инерцией и общим положением своего тела в условиях опоры и без опорного положения [5].

По мнению К. А. Шмидта, физические упражнения должны были развивать естественные двигательные навыки человека и его природные способности. Цель этого развития понималась им как здоровьесберегающая: «Тому, кто в молодые годы занимался гимнастикой, не придется под старость охать да кряхтеть, потому что здоровье его будет сохранено» [6, с. 11].

Таким образом, одним из первых положений теории обучения двигательным действиям в России стало положение о развитии естественных двигательных навыков методами строго регламентированного упражнения. В теории и практике применения такого метода К. А. Шмидт и Д. П. Оболенский предлагали обучать движениям с помощью специально подобранных комплексов упражнений. Князь Оболенский особенно отмечал необходимость точного и правильного их исполнения, он подробно описывал технику выполнения всех движений, даже самых простых. Тщательное соблюдение техники каждого движения, ритмичность являлись, по его мнению, обязательными условиями занятий [4, с. 50–51]. Двигательная деятельность занимающихся должна была осуществляться по строго предписанной программе, включающей подбор упражнений, их комбинации, очередность выполнения. К. А. Шмидт разработал такие программы для разных типов учебных заведений России. Их применение позволяло осуществлять двигательную деятельность учащихся в соответствии со строго продуманной системой упражнений, регламентировать физическую нагрузку по объему и интенсивности, управлять её динамикой, дозировать нагрузку и интервалы отдыха в зависимости от физического и эмоционального состояния

учащихся.

Дальнейшее развитие теория развития естественных двигательных навыков получила в деятельности врачей-гигиенистов А. К. Анохина (1881–1920) и В. Е. Игнатьева (1867–1927). Принципиально новым в концепции В. Е. Игнатьева стало обоснование необходимости обучения двигательным действиям, которое легло в основу его учения о движениях при физических упражнениях. К общим движениям он относил те, которые составляют естественную принадлежность человека как биологического вида: ходьбу, бег, прыжки, плавание. Общие движения становятся основой разнообразных упражнений, выполняемых как просто за счет мускульных усилий, так и с применением различного оборудования. Как врач Игнатьев отмечал, что физические упражнения влияют на отдельные органы и системы и на весь организм в целом: «Результатом правильно подобранных телесных упражнений являются прекрасное самочувствие, внутреннее довольство, правильность работы и ее продуктивность» [7, с. 111]. Он сформировал знания о путях, методах и средствах физического развития человека, жизненно важных двигательных умений и навыков управления своим телом. Подробное описание физиологии движений, мышечных сокращений, опорно-двигательного аппарата способствовало выделению в теории основного фонда двигательных умений и навыков – ходьбы, бега, прыжков, плавания; пониманию порядка операций, входящих в состав действия, поэтапного формирования действий и решения задач обучения двигательным действиям.

А. К. Анохин резко критиковал использование чешской, немецкой и шведской систем гимнастики в русской школе и попытался создать собственную русскую систему. В основе учения Анохина о физическом упражнении лежала теория естественных движений человека, к которым относились такие действия, как лежать, сидеть, ползать, стоять, перемещать тело, а также передвижения тела, а именно ходьба, бег, плавание, прыжки, лазание. Все эти движения и их элементы присущи природе человека и должны составить основу физического воспитания: «Обучение этим видам движения, а предварительно – развитие тела так, чтобы оно могло воспринять обучение и сумело применять заученные навыки в жизни – вот задачи физического воспитания» [8, с. 21]. Соответственно и выбор спортивного инвентаря и снарядов должен быть привязан к реализации этих задач и включать в себя наиболее

практичные, гигиеничные и развивающие все стороны тела снаряды, такие как ходули, лыжи, коньки, бревно, лестница, ядро, диск и другие. Анохин обосновал необходимость специального физического воспитания, связывая его с формулированием естественных двигательных навыков человека, обусловленных его генетической программой физического развития, с формированием прикладных двигательных навыков.

Система обучения физическим упражнениям, по его мнению, должна начинаться с обучения правильным положениям тела при лежании, сидении, особенно на занятиях в школе, а затем продолжаться с применением упражнений, основанных на естественных движениях. Так ползание стало основой упражнения передвижения на четвереньках, на руках и ногах, на руках с волочением ног, по бревну и так далее. Как врач Анохин отмечал, что подобные упражнения развивают мышцы спины, позвоночник. Стояние – основа исходного положения, перемещение – основа упражнений на изменение положения тела в пространстве, всевозможных выпадов, наклонов, поворотов. Передвижения – наиболее эффективный вид нагрузки, включающий ходьбу, бег, прыжки, плавание, бег на лыжах, катание на коньках. А. К. Анохин создал новые принципы движений, в основе которых была силовая нагрузка и работа с собственным телом. Выполнение упражнений требовало сильного мускульного напряжения, точной техники, систематичности, сочеталось с дыхательной гимнастикой. Методы обучения двигательным действиям Игнатьев и Анохин дополнили методами воспитания физических качеств, которые позволяли эффективно осваивать технику физических упражнений и избирательно воспитывать физические качества и двигательные навыки учащихся.

Наибольший вклад в генезис теории обучения двигательным действиям внес П. Ф. Лесгафт, создавший отечественную систему физического образования, направленную на всестороннее развитие личности. В теории физического упражнения он выделил его биологическую и духовную стороны. Биологическая сторона подразумевала физическое развитие, то есть совершенствование силы, выносливости, ловкости, быстроты, то, что Лесгафт и назвал овладением двигательными действиями. Впервые он проанализировал двойственность природы двигательных действий человека, связанную с тем, что их функциональные свойства психологичны, являются результатом осознания того, что нужно сделать в упражне-

нии, а их реализация обеспечивается анатомо-физиологическими механизмами человеческого организма [9].

П. Ф. Лесгафт заложил основы представлений о системе движений как способе решения двигательной задачи, включающей состав самого движения, его структуру и системные свойства (силу, быстроту, выносливость). Именно в процессе анализа структуры системы движений, Лесгафт высказал идею о мыслительном представлении выполняемого упражнения, то есть о его психическом образе. Психический образ играет важнейшую роль в формировании двигательных навыков и обеспечении условий максимально адекватного решения поставленной двигательной задачи. В процессе ознакомления и разучивания движения происходит освоение техники двигательного действия, на этом этапе важнейшую роль играет смысловое и зрительное представление о самом двигательном действии и способе его выполнения, названное Лесгафтом «осознаванием» упражнения, предвидением результата своих действий.

П. Ф. Лесгафт обосновал концепцию о воспитывающих и развивающих направлениях физических упражнений, которая получила развитие в трудах его учеников и последователей: врача и педагога В. В. Гориневского (1857–1937) и крупного общественного деятеля и педагога, основателя российского олимпийского движения, генерал-лейтенанта А. Д. Бутовского (1838–1917).

Бутовский принял термин Лесгафта «физическое образование», под которым понимал весь процесс формирования организма и личности, в том числе и под влиянием специально организованного воздействия посредством физических упражнений. Основные признаки упражнения, выделенные им – подготовительный характер, повторяемость, они позволили дать самое общее определение: «упражнение есть повторительная работа, производимая с целью усовершенствования в приемах этой работы» [10, с. 2]. На основе этого Бутовский ввел понятие физического упражнения, как «упражнения нашей способности к произвольным движениям» [10, с. 3]. Целью физических упражнений, по мнению Бутовского, должно было стать развитие определенных двигательных навыков, которые он подразделял на необходимые (ходьба, бег, прыжок), элементарные (бросать, держать, кидать) и сложные координации движений.

Если необходимые двигательные навыки человек приобретает от рождения и способность

автоматического усвоения таких движений развивается с раннего детства, то потребности в сложных координациях движений появляются в связи с необходимостью совершенствования в работе, проявления творческих способностей, и, в этом случае, без использования телесных упражнений для их формирования и развития обойтись невозможно.

А. Д. Бутовский выделял этапы первичного разучивания движения, формирования двигательного умения и формирования двигательного навыка, то есть совершенного владения двигательным действием. Достичь этого, по его мнению, можно было посредством создания синкретической системы для обучения двигательным действиям, включающей элементы гигиенических и ортопедических упражнений, заимствования из области подвижных игр, упражнения на развитие силы, быстроты и ловкости.

В. В. Гориневский дополнил эту концепцию, предложив сочетать методы регламентированного упражнения, игровые и соревновательные методы в процессе обучения двигательным действиям [11]. Он рекомендовал комплексно использовать игры, гимнастику, атлетизм и спортивные упражнения.

Проблема обучения двигательным действиям была поставлена в отечественной педагогике в середине XIX в. Основу этой теории заложили труды педагогов-практиков К. А. Шмидта и Д. П. Оболенского, в которых были предложены комплексы физических упражнений, направленных на развитие отдельных двигательных навыков и качеств, названных ими естественными, то есть данными человеку от природы. Основным средством такого развития постулировалось непосредственно физическое упражнение, а методом физического воспитания – строго регламентированное упражнение. В дальнейшем В. Е. Игнатьев, сохраняя приверженность идее естественных двигательных навыков, обосновал необходимость обучения человека двигательным действиям, которые их совершенствуют. Постепенно формируется знание о путях, методах и средствах развития важнейших двигательных умений и навыков, происходит выделение их основного фонда. А. К. Анохин обосновал необходимость формирования прикладных двигательных навыков, обучения правильной технике физических упражнений и воспитания физических качеств.

Целостную теорию двигательного действия сформулировал П. Ф. Лесгафт, доказав, что средствами физического образования можно достичь

единства физической и духовной сторон жизнедеятельности человека. Идеи Лесгафта и его последователей В. В. Гориневского, А. Д. Бутовского и других о физических упражнениях как основы обучения двигательным действиям, и, одновременно, как воспитывающем и развивающем личность человека средстве стали одной из основ современной физической культуры.

Примечания:

1. Новиков, А.Д. Теория и методика физического воспитания. В 2-х т. / А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – Т.1. – 398 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Уч. пособие] / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Гратынь. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
3. Выдрин, В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (Опыт историко-методологического анализа проблем) / В.М. Выдрин. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2003. – 142 с. ISBN 5-93204-141-2; Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева., В.К. Бальсевич. – М.: ГЦИФК, 1992. – 120 с. ISBN 5-85193-108-5.
4. Оболенский, Д.П. Руководство к воспитанию физическому, нравственному и образовательному /

Д.П. Оболенский. – М.: Университетская тип-я, 1841. – 326 с.

5. Шмидт, К.А. Руководство гимнастики для средних и низших учебных заведений духовного и гражданского ведомства / К.А. Шмидт. – СПб.: Тип. М.М. Стасюлевича, 1890. – 168 с.
6. Шмидт, К.А. Гимнастика и ее польза / К.А. Шмидт. – СПб.: Тип. В. Демакова, 1874. – 15 с.
7. Игнатъев, В.Е. Физическое воспитание. Гимнастика, спорт, подвижные игры / В.Е. Игнатъев. – М.: Книгоизд-во «Польза» В. Антик и К., 1912. – 208 с.
8. Анохин, А.К. Естественная система физических упражнений. Русская система гимнастики / А.К. Анохин // Физическое образование и спорт. – 1910. - № 5. – С. 3-32.
9. Таймазов, В.А. Петр Францевич Лесгафт: Главные труды / В.А. Таймазов, Ю.Ф. Курамшин, А.Т. Марьянович. – СПб.: Печатный двор им. Горького, 2006. – 720 с.
10. Бутовский, А.Д. Из чтений по истории и методике телесных упражнений. Физическое образование в древности и в средние века. Ч. 2 / А.Д. Бутовский. – СПб.: Тип. Главного управления уделов, 1910. – 45с.
11. Гориневский, В.В. Физическое воспитание / В.В. Гориневский. – М.: Гос. мастерская Педагог. театра Главсоцвоса, 1925. – 128 с.