

Лесгафт Петр Францевич

**Руководство по физическому
образованию детей
школьного возраста**

Часть 1

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-311.8
ББК 84-4
П30

П30 **Петр Францевич Л.**
Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: Часть
1 / Лесгафт Петр Францевич – М.: Книга по Требованию, 2022. – 394 с.

ISBN 978-5-519-93290-5

ISBN 978-5-519-93290-5

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2022

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2022

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

Предисловіе ко второму изданію.

Пятнадцать лѣтъ тому назадъ вышло первое изданіе I тома руководства по физическому образованію; второй томъ вышелъ только два года тому назадъ, когда I томъ былъ уже почти распроданъ. Въ настоящее время это первое руководство по физическому образованію напечатано въ полномъ размѣрѣ; очень желательно, чтобы этимъ сочиненіемъ удалось выяснитъ значеніе физическаго образованія въ школѣ. До сихъ поръ въ нашихъ школахъ совершенно оставляютъ изъ виду этотъ существенный отдѣлъ школьнаго образованія; очень трудно выяснитъ представителямъ нашихъ школъ, что такое физическое образованіе и какое значеніе оно имѣетъ въ школѣ. Если главная цѣль школы состоитъ въ томъ, чтобы содѣйствовать развитію отвлеченнаго мышленія молодого человѣка, выяснитъ ему значеніе личности и развивать у него стремленіе ограничивать произволь своихъ дѣйствій, то цѣль физическаго образованія состоитъ именно въ ограниченіи произвола дѣйствій молодого человѣка и въ томъ, чтобы научить сознательно подходить какъ къ провѣркѣ выработанной имъ мысли, такъ и къ каждой производимой имъ работѣ. Необходимо, чтобы молодой человѣкъ былъ въ состояніи взяться за работу только по слову или прочитанному и такимъ образомъ могъ ее исполнять болѣе самостоятельно и даже проявляться творчески. Выяснитъ этотъ важный вопросъ для школы и есть цѣль этого сочиненія; насколько эта цѣль здѣсь достигается, должно

показать дѣло. Въ этомъ новомъ изданіи прибавлена исторія основанія естественно-историческаго метода изслѣдованія и значеніе этого метода въ сравненіи съ словеснымъ методомъ. Кромѣ того прибавлена еще глава объ опредѣленіи центра тяжести человѣческаго тѣла, а также роста, вѣса и пропорціональности частей человѣческаго организма. Въ остальномъ это изданіе только исправлено въ сравненіи съ первымъ изданіемъ.

П. Лесгафтъ.

С.-Петербургъ.
17 февраля 1904 года.

Оглавление.

	СТР.
Глава I. Историческій очеркъ	1
Дѣленіе на періоды	2
Періодъ эмпирической	—
Воспитаніе въ Китаѣ	—
„ „ Индіи	—
„ „ Персіи	3
„ „ Греціи	4
Планъ гимназій въ Греціи	8
Дѣленіе физическихъ упражненій въ Греціи	10
Прыжокъ	13
Бѣгъ	14
Метаніе	16
Борьба	19
Метаніе мяча и игры въ мячъ	23
Танцы	26
Игры	28
Воспитаніе римлянъ	33
Публичныя зрѣлища	37
Описаніе римскаго цирка	38
Состязанія фехтовальщиковъ	43
Сухопутныя и морскія сраженія	48
Бой и состязаніе дикихъ звѣрей	49
Ludi sevirales и ludus Trojae	50
Характеристика эмпирическаго періода	53
Періодъ схоластическій	—
Первыя школы христіанскаго населенія Европы	54
Воспитаніе рыцарскаго сословія	55
Турниры	59
Карусели	61
Городскія школы	63
Схоластическое ученіе	64
Гуманистическое направленіе	—
Данте Аллигьери	65
Франческо Петрарка	—

	стр.
Джованни Боккаччо	66
Martheus Vegius	67
Народныя школы реформаторовъ	68
Католическія школы	69
Франсуа Рабле	72
Мишель Монтень	84
Характеристика схоластическаго періода	91
Періодъ научный	—
Францъ Беконъ	93
Значеніе Бекона для науки и педагогики	94
Рене Декартъ	97
Бenedиктъ Спиноза	99
Джонъ Локкъ	105
Его сочиненія и значеніе ихъ для педагогики	108
Жанъ Жакъ Руссо	110
Его сочиненія	115
„Эмиль“ и педагогическія идеи Руссо	116
„Филантропины“	131
Фитъ и его сочиненіе по физическимъ упражненіямъ	136
Іоаннъ Гутсъ-Мутсъ	153
Францъ Аморось	164
Кліасъ	165
Фёгели	168
Ф. Нахтегалль	—
Іоаннъ Песталоцци	169
Его взгляды на физическое развитіе	172
Фридрихъ Янъ	174
Его методъ физическихъ упражненій	180
Заключеніе комиссіи профессоровъ относительно нѣмецкой гимнастики въ школъ	184
Взглядъ Э. Дюбуа-Реймона на упражненія на параллельныхъ брусьяхъ	185
Фридрихъ Фребель	190
Его сочиненіе	195
Дѣтскіе сады	198
Дары Фребеля	199
Другія занятія, игры и упражненія тѣла по Фребелю	202
Значеніе ученія Фребеля	206
Адольфъ Шписсъ	214
Его методъ физическихъ упражненій	216
Значеніе его метода въ школъ	218
Шведская гимнастика и ея основатель Перъ Генрихъ Лингъ	222
Гуго Ротштейнъ	244

	СТР.
Физическое воспитаніе въ Англіи	246
Старыя школы Англіи	252
Новыя школы Англіи	253
Мнѣніе Фарадея о значеніи опытныхъ наукъ для общаго образованія	254
Состояніе физическаго образованія въ Россіи	255
Общая характеристика научнаго періода	256
Глава II. Задачи физическаго развитія въ школѣ	258
Воспитаніе и образованіе	262
Задачи физическаго образованія	268
Способъ исполненія задачъ физическаго образованія . . .	—
Общія основанія примѣненія на дѣлѣ приведенныхъ спо- собовъ	288
Глава III. Центръ тяжести человѣческаго тѣла, ростъ, вѣсъ и пропорціональность его	292
Центръ тяжести человѣческаго тѣла	—
Ростъ человѣческаго тѣла	296
Вѣсъ человѣческаго тѣла	310
Пропорціональность частей человѣческаго тѣла	315
Глава IV. Простыя упражненія	320
Элементарныя движенія	—
Движенія головы	324
Движенія туловища	325
Движенія верхнихъ конечностей	327
Движенія нижнихъ конечностей	331
Сложныя движенія	337
Упраженія съ передвиженіемъ съ мѣста	341
Передвиженіе въ видѣ ходьбы	—
Передвиженіе въ видѣ бѣга	353
Упраженія въ метаніи	368
Различныя формы метанія	373
Школа мяча	—
Метаніе рядами	381
Метаніе въ цѣль	382
Метаніе въ кругъ	383
Метаніе на разстояніе	—

Глава I.

Историческій очеркъ.

Физическое образованіе ребенка въ настоящее время находится въ такомъ неопредѣленномъ состояніи, что при разборѣ его въ руководствѣ необходимо выяснитъ, какія существовали и существуютъ ученія по этому предмету, чтобы возможно было провѣрить или согласовать историческій опытъ съ полученными, при изученіи антропологіи, истинами, которыя могли бы служить основаніемъ для болѣе опредѣленныхъ и положительныхъ выводовъ. Въ школахъ теперь физическое образованіе или совершенно упускаютъ изъ виду, или предоставляютъ этотъ предметъ совершенно неподготовленнымъ или даже просто невѣжественнымъ лицамъ, которыя вполне произвольно здѣсь распоряжаются. Педагоги такъ мало занимаются антропологіей, они такъ мало наблюдаютъ за своими учениками или воспитанниками, что совершенно не выясняютъ себѣ отношенія физическаго образованія къ умственному и нравственному, а также той неразрывной связи, которая между ними существуетъ. Повидимому и краткій историческій очеркъ уже покажетъ намъ, что дѣло это не всегда было въ томъ безотрадномъ положеніи, въ какомъ оно въ настоящее время находится; а что, напротивъ того, былъ періодъ, когда эмпирическимъ способомъ, на основаніи одного наблюденія, дошли до пониманія всего значенія физическаго образованія и всей связи, существующей между нимъ и умственнымъ, а также эстетическимъ образованіемъ. Интересъ учений этого періода еще увеличится, если принять во вниманіе, что антропологическія данныя, полученные при примѣненіи индуктивнаго метода къ изученію человѣка, вполне согласуются съ глав-

ными положеніями примѣнявшагося въ этомъ періодѣ способа. Слѣдовательно, историческій опытъ и научныя изслѣдованія вполне согласуются между собою, и поэтому они должны бы полагаться въ основаніе нашихъ дѣйствій въ настоящее время и уничтожить тотъ мракъ и произволъ, которые теперь допускаются педагогами при опредѣленіи цѣли и значенія физическаго образованія въ школахъ, а также при выборѣ и оцѣнкѣ методовъ, необходимыхъ для достиженія намѣченной цѣли.

Въ настоящемъ историческомъ очеркѣ я намѣренъ остановиться только надъ болѣе существенными ученіями и методами физическаго образованія и оцѣнить главное ихъ значеніе. Весь очеркъ можно раздѣлить на *три* періода: 1) *періодъ эмпирический*, основанный на наблюденіи и опытѣ; 2) *періодъ схоластическій*, — выработка внѣшнихъ приемовъ и привычекъ; 3) *періодъ научный* — примѣненіе индуктивнаго метода и опыта при провѣркѣ вырабатываемыхъ ученій.

1. Періодъ эмпирический.

Это—собственно единственный періодъ, въ которомъ можно говорить о физическомъ образованіи молодого поколѣнія, ибо въ остальные періоды изучаются только различные приемы или производятся физическія упражненія безъ всякихъ выясненій значенія этихъ упражненій и вліянія ихъ на гармоническое развитіе организма ребенка. Въ этомъ періодѣ мы рассмотримъ вкратцѣ физическое образованіе въ древней Персіи, затѣмъ остановимся главнымъ образомъ надъ состояніемъ этого образованія въ Греціи, которое можно назвать классическимъ, и закончимъ періодъ — разборомъ состоянія этого дѣла у римлянъ.

Въ Китаѣ воспитаніе состояло собственно въ безусловномъ и неизмѣнчивомъ повтореніи сыномъ всѣхъ приемовъ и обрядовъ, исполняемыхъ его отцомъ, примѣненныхъ и приспособленныхъ ко всякому частному случаю; при этомъ, понятно, совершенно исключалось всякое индивидуальное проявленіе человѣка. Въ Индіи человѣкъ является членомъ опредѣленной касты, которой онъ поглощается, и въ служеніи которой онъ воспитывается. Въ Персіи же, сколько извѣстно, воспитывался

гражданинъ; здѣсь поэтому является, повидимому, впервые національное воспитаніе. Оно было главнымъ образомъ направлено на физическое развитіе юноши, главною задачею его было достигнуть возможно большаго проявленія тѣлесныхъ силъ и быстроты, а также душевной бодрости и терпѣнія. О персидскихъ юношахъ Геродотъ говоритъ, что ихъ обучали тремъ предметамъ: *ездить верхомъ, пускать стрѣлы и говорить правду*.

До семилѣтняго возраста дѣти воспитывались въ семьѣ, затѣмъ они поступали въ общественныя учрежденія, которыя существовали какъ въ столицѣ, такъ и въ мѣстахъ, гдѣ жили сатрапы. Здѣсь мальчики воспитывались со своими сверстниками, получали очень простую пищу, приучались къ правдивости, справедливости и самообладанію и упражнялись въ бѣгѣ, пусканіи стрѣлъ, а затѣмъ — верховой ѣздѣ и метаніи копій. Съ пятнадцатилѣтняго возраста они занимались военными упражненіями, охотою и должны были охранять общественныя учрежденія, въ особенности помѣщеніе суда. При этомъ они приучались выносить терпѣливо какъ жажду и голодъ, такъ холодъ и жару; они должны были мужественно противостоять всякимъ опасностямъ. Дѣятельная и умѣренная жизнь требовалась какъ отъ юношей, такъ и отъ взрослыхъ гражданъ. Они, видимо, придерживались такого положенія, что чѣмъ болѣе дѣятеленъ организмъ, а слѣдовательно, и расходъ его, и чѣмъ относительно умѣреннѣе приходъ, тѣмъ менѣе должны быть выдѣленія въ организмъ и тѣмъ менѣе является возможность накопленія въ организмъ малопроизводительнаго матеріала. Поэтому строго порицалось и преслѣдовалось, а въ публичныхъ собраніяхъ совершенно не допускалось всякое сморканіе, плеваніе или удаленіе изъ общества изъ за какихъ либо потребностей организма, всякія большія изверженія или ожирѣніе. Человѣкъ съ большимъ ожирѣвшимъ животомъ совершенно не смѣлъ показываться въ обществѣ: это принимали за признакъ бездѣятельности, праздности и неумѣренности — что противорѣчило существовавшему въ то время общественнымъ законамъ, національнымъ требованіямъ и обычаямъ. Воспитателями избирались только самые почтенные члены общества, и притомъ непременно требовалось, чтобы они уже достигли пятидесятилѣтняго возраста.

До пятилѣтняго возраста ребенка нельзя было поощрять за доброе или преслѣдовать за злое его дѣйствіе; все замѣчаемое у него злое приписывалось его родителямъ, которые должны были оберегать его тѣло и внушать ему при всѣхъ его проступкахъ „не дѣлать этого вторично“. До конца семи-лѣтняго возраста ребенокъ не могъ подвергаться какимъ либо тѣлеснымъ наказаніямъ, связаннымъ съ дѣйствіями ¹⁾).

Описаніе воспитанія въ Персіи въ частностяхъ такъ неполно, что много останавливаться на немъ намъ нечего, тѣмъ болѣе, что относящіяся сюда повѣствованія греческихъ авторовъ, какъ Ксенофонта въ его „Киропедіи“, содержатъ столько сказочнаго, что трудно отличить правду отъ вымысла. Поэтому перейдемъ теперь къ болѣе достовѣрному разбору воспитанія въ Греціи, тѣмъ болѣе, что греки были такіе замѣчательные наблюдатели, что только у нихъ и можно признать существованіе физическаго образованія, такъ что современная наука, въ главныхъ основаніяхъ, должна признать только такое веденіе этого образованія за правильное. Это—дѣйствительно классическій періодъ физическаго образованія, но, къ крайнему сожалѣнію, мало у насъ изучаемый, а еще того менѣе примѣняемый на дѣлѣ. Посмотримъ въ краткомъ обзорѣ, что извѣстно объ этомъ дѣлѣ по существующимъ до сихъ поръ памятникамъ.

Эстетическое развитіе древнихъ грековъ было настолько высоко, что они до сихъ поръ служатъ намъ учителями геометріи, поэзіи, ораторства и пластическихъ искусствъ, ваянія и строительнаго искусства. Понятно, что у народа, такъ увлекавшагося эстетическими внѣшними проявленіями и гармонією формъ, необходимо должно было возникнуть стремленіе содѣйствовать развитію правильныхъ формъ у человѣка, а также полной гармоніи его образованія, чтобы его эстетическимъ формамъ вполне соответствовали эстетическая рѣчь, а также всѣ его дѣйствія и движенія. Однимъ изъ главныхъ моментовъ въ жизненномъ идеалѣ каждаго гражданина Греціи было здоровое, сильное, правильно сложенное, красивое тѣло, съ бодрымъ, живымъ духомъ. Поэтому главною цѣлью всѣхъ фи-

¹⁾ См. K. Schmidt's Geschichte der Pädagogik, 3. Aufl. Cöthen. 1873.
т. I. стр. 122