

Физкультура как обязательный предмет в школе*

Татьяна Привалова

Physical education as a compulsory subject at school

Privalova Tatiana

From the editors

This section of the journal publishes an article by one of the founders and prominent representatives of Ukrainian science and practice in the field of theory and methodology of physical education and mass recreational sports, Doctor Tatiana Privalova. Almost a hundred years have passed since the publication of this article in the "Bulletin of Physical Culture" (1925, № 1, 8–9). However, the approach to the problem of physical education of children in general education schools, the characteristics of the main activities in this area have not lost their relevance at the present time.

Фізкультура як обов'язковий предмет у школі

Від редакції

У цій рубриці журналу публікується стаття одного з основоположників та видатних представників української науки і практики у галузі теорії та методики фізичного виховання і масового оздоровчого спорту доктора Тетяни Привалової. З часу публікації цієї статті у «Віснику фізичної культури» (1925 р., № 1, 8–9) пройшло майже сто років. Однак підхід до проблем фізичного виховання дітей у загальноосвітніх школах, характеристика основних напрямів діяльності в цій галузі не менш актуальні й сьогодні.

Казалось бы, вопрос о жизненности и целесообразности физического воспитания настолько ясен и всеми осознан, что его уже и не нужно ставить. Период организационных планов и агитации мы уже пережили, пролетарская физкультура в нашем союзе завоевала уже свое место среди рабочей молодежи, на фабриках, заводах, в профессиональных союзах, в армии. Как грибы, растут спортивные кружки рабочей молодежи. Лозунг – через физкультуру к борьбе с туберкулезом и ранней инвалидностью, через физкультуру к повышению производительности труда – хорошо осознан и воплощается в жизнь. Правда, в этой работе есть много ошибок, не изжиты еще недочеты старых буржуазных систем, много нецелесообразной затраты сил на футбол, на порой истощающие состязания, не оставлено еще кое-где рекордсменство, но все эти ошибки отпадут в процессе дальнейшего опыта, главное уже сделано, рабочая молодежь твердо стала на путь физического оздоровления. Совсем не так благополучно, если не сказать больше, обстоит дело с физическим воспитанием детей, здесь перед нами еще почти не тронутая целина, мы все еще находимся в периоде организационных планов, в периоде колебаний в оценке необходимости и целесообразности тех или иных средств физкультуры и до

сих пор не нашли физическому воспитанию должного места в педагогической работе с детьми. А между тем совершенно несомненным является то положение, что физическое оздоровление населения возможно только при правильной физкультуре детства. Только путем систематического физического воспитания детей мы сможем снизить процент туберкулезных и дать стране здоровых работников, достаточно закаленных для производственной работы и легко приспособляющихся к условиям производства.

Если в 1921–1922 гг. мы сознательно отстраняли вопрос о систематическом физическом воспитании детей, потому что в условиях жизни детских учреждений можно было думать только о спасении жизни детей, а не о дополнительной двигательной нагрузке, то в 1924–1925 гг. школа уже не может отмахиваться от вопросов физического воспитания и должна активно идти по пути проведения этой работы в жизнь.

Нам могут возразить, что мы ломимся в открытую дверь, что в 60 % городских школ Украины уже введено физическое воспитание, но если критически отнестись к качеству этой работы, определить то место, которое она занимает в школьной жизни, учесть заинтересованность педагогов вопросом физкультуры, положение окажется не совсем благополучным. Выяснится, что педагог еще незавоеван, что вопросы физкультуры не считаются им

* Передруковано з: Вестник физической культуры. 1925. № 1. С. 8, 9.

своими, нужными, органически связанными со всей организацией детской жизни, что физическое воспитание в глазах многих работников – посторонняя надстройка, навязанная извне, часто мешающая, отрывающая время у педагогической работы.

С таким взглядом на физическое воспитание надо вести самую энергичную борьбу, необходимо твердо усвоить то положение, что физическое воспитание является органической частью всей воспитательной работы, что задачи школы будут восполнены только при условии, если дети войдут в жизнь здоровыми, закаленными, легко ориентирующимися в окружающей обстановке, а не хилыми, туберкулёзными, останавливающимися перед борьбой и препятствиями.

Причин, чисто объективного характера, для такого положения вещей было, правда, более, чем достаточно. Все предыдущие, послереволюционные годы ломки старой школы и строительства новой не давали возможности работникам Соцвоса уделять много внимания вопросам физического воспитания. Слишком много было невзгод материального характера, слишком много ломки не только материального характера, но и организационной, и учебно-методической. Нужно было в корне перестраивать свое мировоззрение, нужно было всей работе школы дать новую материалистическую базу, подвести диалектический фундамент под планировку учебно-воспитательной работы. Новые программы, новые методы работы, необходимость спешно пополнять свои знания рядом общественных дисциплин, охватывая текущую педагогическую литературу, отодвигали на задний план вопросы физкультуры.

Эта отрасль для педагога была наименее знакомой, наиболее затемненной в процессе дореволюционной работы и на местах не было ни руководителей, ни литературы, чтобы направить и дать толчок ее развитию. Работа по физкультуре, проводимая среди взрослого населения и Красной армии, не увязывалась со школьной работой, также чужды были школе те выставочно-фигурные занятия, которые проводились с детьми, далекими от задач физкультуры, инструкторами физразвития. Но если может быть до известной степени и объяснено и оправдано недостаточное внимание физкультуре в школах в прошлом, то в настоящем нужно принять все меры к устранению дефектов и проведению в жизнь широких мероприятий по физическому оздоровлению детства. Ведь вопросы оздоровления и физического укрепления трудящихся стали сейчас боевой задачей дня политического и социально-экономического характера. Красной армии нужен здоровый, отборный материал; кадры здоровых рабочих, закалённых, технически приспособленных нужны нашим фабрикам и заводам. А достигнуть этого, создать здоровую смену можно только через физкультуру. А начинать это оздоровление, как уже неоднократно говорилось, можно только с детского возраста, и основным центром проведения физкультуры должна являться школа. С проведением всеобщего обу-

чения на школу в первую очередь ложится ответственность за состояние здоровья тех 8–9-леток, которые уже сейчас будут полностью охвачены школой, за то что к моменту перехода их к реальному строительству жизни они будут приспособлены к труду, выносливы и стойки.

Несет школа и ответственность за то, чтобы ребята, находящиеся уже сейчас в школе, не оставались за бортом во время призыва, чтобы % непринятых в силу заболеваемости и физического недоразвития упал до минимума.

Физкультура детства складывается из трех основных моментов:

1. Организация, здоровой среды и режима детского учреждения и охрана детского труда, рационализация нагрузки ребят учебной и общественной работой.

2. Воспитание в детях гигиенических навыков в области личной и общественной гигиены и сообщение им необходимых для строительства нового быта и организации производства гигиенических знаний (санитарное просвещение, преподавание гигиены в школах).

3. Систематические занятия физическими упражнениями.

В области организации здоровой среды и режима основным лозунгом должно быть приближение всякой массовой школы к школе на открытом воздухе. Это значит, что вся работа в школе должна производиться зимой с открытыми форточками, с начала весны и до поздней осени с открытыми окнами, а в теплое время года на свежем воздухе.

Каждая школа при достаточном желании и активизации педагогов и врачей может быть превращена в школу на открытом воздухе. Затраты тут минимальные – необходимо только преодолеть старые предрассудки, боязнь свежего воздуха, сквозняков, простуды. Школа на открытом воздухе, в особенности в наших условиях скученности и двухсменных занятий, является могучим средством борьбы с туберкулезом, но задачи настоящей статьи не позволяют останавливаться на этом вопросе, ему должна быть посвящена особая статья, здесь мы должны затронуть наиболее больной для нас вопрос физических упражнений.

Систематические физические упражнения, правильно построенные по определенной программе, основанные на естественных движениях и играх, имеют громадное гигиеническое и педагогическое значение. Физические упражнения укрепляют и развивают суставы, мышечный аппарат, развивают грудную клетку, укрепляют сердце и повышают сопротивляемость к туберкулезу. Путем физических упражнений мы боремся с сутуловатостью, с искривлением позвоночника и грудной клетки. В педагогической работе физические упражнения помогают воспитанию движений. Физические упражнения, целесообразно построенные на нужных движениях, способствуют автоматизации естественных движений, развивают ловкость, правильную ориентировку, дают детям навыки к элементарным

трудовым движениям; физические упражнения, проводимые в коллективе, дают навыки к коллективным действиям, вырабатывают коллективную дисциплину.

Физические упражнения входят в сеть оздоровительных мероприятий физкультуры как могучее средство (не цель, а именно средство) укрепления здоровья, развития производительных сил и поднятия боеспособности армии. Путем физических упражнений мы развиваем и укрепляем организм, закаливаем его, развиваем нервно-мышечный аппарат, предупреждаем возможные неправильности строения и функции организма, вызываемые вредностями производства. Физические упражнения должны дать ребятам правильные технические навыки в области естественных движений. Ни для кого не тайна, что и взрослые, и дети сплошь да рядом неправильно ходят, не умеют долго и быстро бегать, не умеют прыгать и преодолевать препятствия, плохо ориентируются в пространстве, не говоря уже о навыках спортивного характера в форме плавания, гребли, катания на коньках, на лыжах. Хорошо известно как трудно сельскому подростку охватить выправку и строевое учение в армии, как трудно приспособить его, занятого в сельском хозяйстве грубыми, крупными движениями, к тонкой работе, требующей работы кисти и пальцев. Технические навыки к правильным, экономным, согласованным естественным движениям и должны дать систематические физические упражнения. Дети, занимающиеся физическими упражнениями, будут гораздо приспособленней к исследовательской работе на экскурсиях, к длительным переходам, откапыванию и добыванию образцов, к помощи в работе трудовому населению. Окончив школу, такой подросток будет и в армии, и на производстве проходить более короткий период подготовки и установки к работе. Конечно, для того, чтобы физические упражнения достигали поставленной цели, наилучшего приспособления к труду, нужно проводить их по программе, исключающей все искусственное, показное, не связанное с задачами школы и будущей деятельности.

Во многих школах, как уже говорилось, проводятся физические упражнения, но работа эта имеет целый ряд недостатков. Во-первых, для физических упражнений не отведены специальные часы, они не введены в учебный план, а являются дополнительной нагрузкой. Во-вторых, если в учебном плане часы имеются, то это в большинстве случаев те часы, которые педагоги считают для себя не нужными, в большинстве случаев последние уроки. Такое распределение времени построено на глубоко ошибочном взгляде, что физические упражнения являются развлечением или отдыхом, в то время как они представляют собой труд с высокой нервной и физической нагрузкой. В-третьих, наконец, проведение занятий по физкультуре оторвано от всей работы школы. Инструктор по физкультуре самостоятелен в своей системе и проводимых методах. Сплошь да рядом отсутствует и необходимый врачебный надзор. В результате физические упражнения приносят не пользу, а непоправимый вред.

Оздоровляющим мероприятием должна быть педагогическая чистота в школе. Влажная уборка, борьба с пылью, с грязью, наносимой ногами детей, мусорные ящики, чистота уборных и проч. В отношении режима и труда детей должно быть строго регламентировано распределение времени в течение суток. Определено время сна не менее 9 часов, время для регулярных 4-кратных приемов пищи не менее 2 часов, время на одевание и уход за телом не менее одного часа и время для прогулок на свежем воздухе в течение 2 часов. Работа учебная, клубная, общественная работа в мастерских не должна занимать более 7–8 часов, учитывая, что свыше 45 % детей городских и до 80 % сельских помогают еще в домашнем хозяйстве. У детей на эту работу, на самостоятельное чтение и отдых среди дня остается не более 2 часов; нагрузка свыше 8 часов, включая перемены и дорогу в школу и клуб, не может иметь места. Один день в неделю должен быть днем полного отдыха. Рационально еще один день в неделю делать свободным от школьной работы, посвящая его работе общественной, создавая таким образом 5-дневную школьную неделю.

Что касается вопросов воспитания гигиенических навыков и санитарного просвещения, то программа гигиены со всеми связанными с нею трудовыми навыками вошла в комплексную программу Соцвоса для наступающего учебного года. Если программа эта на местах будет выполнена, можно надеяться, что подрастающее поколение поведет энергичную работу по строительству нового здорового быта и оздоровлению трудящихся. Но препятствием к выполнению программы служит неподготовленность педагогов по гигиене. Пройдет довольно большой срок, пока полностью будет проведена эта переподготовка, как путем курсов, семинаров, так и путем самообразования. Поэтому никогда не должны быть упущены моменты сообщения детям гигиенических навыков и знаний: во время детских собраний, в процессе клубной работы; на экскурсиях врачи и инструкторы физкультуры должны ставить перед детьми на разрешение гигиенические вопросы, активно втягивая их в оздоровление окружающей среды.

Для правильной работы по физическому воспитанию необходимо выделить в учебном плане определенные строго фиксированные часы для занятий физическими упражнениями. Правильная постановка физвоспитания требует ежедневных уроков, но, учитывая общую нагрузку детей, приходится остановиться на 2 часах в неделю и в самом крайнем случае на 1 часе в неделю. Урок должен занимать в младших группах 35 минут, в старших 45 минут. Занятия по физкультуре должны проводиться не позже 3-го урока.

Занятиями по физкультуре должен руководить педагог или инструктор. Весь план работы инструктора должен быть тщательно разработан на педсовете и работа его должна проводиться в тесной связи с работой других педагогов. Наиболее активное участие должен принимать врач, проводя отбор детей, контролируя план

урока, определяя допустимые упражнения и учитывая результаты занятий.

Самую активную борьбу должна вести школа с вредными уклонами в физкультуре, которые проявляются как в самой школе, так и за стенами ее – борьба со спортомсменством, упражнениями на сокольских снарядах и главное с футболом.

Занятия по физвоспитанию не должны носить характера показательных, выставочных. Участия в публичных выступлениях могут допускаться не чаще, чем два раза в год, и подготовка к ним должна вестись исподволь, в течение года. Совершенно должны быть изжиты всякие акробатические штуки, в роде пирамид со стоянием на руках, на головах, не дающие ничего гигиене и педагогике, но нарушающие функции организма.

Чтобы органически войти в работу по физвоспитанию, педагоги и врачи должны сами заняться физкультурой. Необходимо организовать кружки физкультуры при месткомах, клубах, чтобы дать детям подготовленных руководителей, на собственном опыте оценивших значение физкультуры.

Трудность введения физкультурных упражнений в школу заключалась не только в неподготовленности педагогов в неосознанности ими задач физкультуры, но главным образом в том, что упражнения совершенно не отвечали задачам школы. Наши инструкторы физкультуры вели свою работу совершенно обособленно, практикуя бесконечные вольные движения с различными украшениями, пластику и пирамиду, очень ласкающие глаз, но ничего не дающие педагогу в его повседневной работе. Это была выставочно-показательная работа, а не воспитательно-гигиеническая, какой она должна быть. В настоящее время разработана и на днях выйдет из печати новая программа физических упражнений, построенная на естественных движениях, в которой вольные или подготовительные упражнения играют только подчиненную роль; центр внимания направлен на развитие естественных движений. Программа разобрана по возрастам, распределена по времени. Нельзя сказать, чтобы эта программа была полностью согласована со школьной программой, чтобы она вливалась в комплекс. Она дает все нужные для школы и дальнейшей работы навыки правильных движений, но чтобы слить программу с отдельными комплексными темами, нужна еще большая работа, и главным образом работа самих педагогов. Проводя свою подготовку по физкультуре путем семинаров и кружков физкультуры, оценивая на себе значение и практическое применение тех или иных навыков, педагоги внесут нужные поправки в программу, помогут тесно увязать ее со всем учебно-

воспитательным планом. Но чтобы сейчас приблизить программу к жизни школы, нужно всем инструкторам физкультуры в городских школах разработать по ней, учитывая условия работы школы, подробные годовые и триместровые планы, согласовать их с врачом, который по ним должен дать план врачебного контроля и все эти планы в связи с поставленными ранее задачами (гигиена школьной жизни, санпросвет) проработать на педсовете. Нужно вовлечь педагогов в эту работу, заинтересовать их, привлечь их опыт и здоровую критику. Инструкторам физкультуры необходимо самим серьезно заняться не только вопросами физкультуры и гигиены (последнее уже давно признано необходимым), но и вопросами современной педагогики и педологии для выработки единого с педологами диалектически марксистского миропонимания и методов его применения к работе школы.

Преподаватель физкультуры в школе должен быть прежде всего педагогом, самое целесообразное, чтобы им был сам школьный педагог. Для проведения в жизнь занятий физическими упражнениями Наркомпросом с наступающего учебного года вводится во всех городских и сельских школах 2 часа в неделю для занятий физкультурой в младших и старших группах. Там, где по условиям школьного помещения (отсутствие зала или широкого коридора, недостаток вентиляции и пр.) и возможности подыскать вблизи пригодное помещение приходится отказываться от систематических занятий физкультурой, эти 2 часа в неделю должны быть использованы на прогулки, игры, работы и доступный спорт на свежем воздухе. Что касается игр сезонного характера, спорта (плавание, катание на коньках, лыжах) и общественно-полезных работ, то они уже введены в различные темы программы и работникам физкультуры нужно только умело использовать их. Что касается сельской школы, то в программу занятий сельской школы внесена программа игр и физических упражнений. Программа примитивная, доступная всякому мыслящему и читающему педагогу. Нужно только на местах помочь сельскому учительству в ее осуществлении.

Несколько слов о показательных выступлениях. С этими выступлениями нужно вести энергичную борьбу. Нужно прекратить таскать ребят по клубам и праздникам для выставочных красивых упражнений. Выступления допустимы в школе в период триместровых выставок и дважды в год 1-го мая и во время международной детской недели как подытоживающие работу триместра, зимы и лета. Характер упражнений должен выливаться из программы годовой работы. Подготовки специальной к расочным выступлениям не должно быть.