

Педагогика и просвещение

Правильная ссылка на статью:

Канькин С.В. — Бег как средство обучения и воспитания в теоретическом наследии и в педагогических практиках выдающихся российских исследователей физической культуры второй половины XIX - начала XX века // Педагогика и просвещение. – 2023. – № 4. – С. 186 - 204. DOI: 10.7256/2454-0676.2023.4.39193 EDN: JAXLDZ URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=39193

Бег как средство обучения и воспитания в теоретическом наследии и в педагогических практиках выдающихся российских исследователей физической культуры второй половины XIX - начала XX века

Канькин Станислав Владимирович

кандидат философских наук

доцент, кафедра гуманитарных наук, Старооскольский технологический институт им. А.А. Угарова
(филиал) НИТУ "МСиС"

309516, Россия, Белгородская область, г. Старый Оскол, микр. Макаренко, 42

✉ stvk2007@yandex.ru



[Статья из рубрики "Ценности и цели образования"](#)

DOI:

10.7256/2454-0676.2023.4.39193

EDN:

JAXLDZ

Дата направления статьи в редакцию:

17-11-2022

Дата публикации:

31-12-2023

Аннотация: Актуальность исследования обусловлена неудовлетворительным состоянием здоровья подрастающего поколения россиян, а также проблемами преподавания физической культуры в нашей стране. Одной из причин такого положения дел является явно недостаточно используемый в современном российском образовании потенциал разнообразных видов бега и основанных на нем упражнений. Известные российские педагоги второй половины XIX – начала XX века П. В. Тиханович, А. Г. Берглинд, П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, А. Д. Бутовский, В. Е. Игнатъев и В. Г. Ухов предлагают теоретическое обоснование и дают яркие примеры практического решения важнейших

образовательных задач на основе активного применения в учебном процессе беговой локомоции. Предметом данного исследования является осмысление ими учебно-воспитательного потенциала бега как самого доступного и привлекательного для детей вида двигательной активности, обеспечивающего комплексное развитие личности. Как средство обучения и воспитания беговые упражнения позволяют достичь важнейших образовательных целей, нашедших свое выражение в основных принципах педагогики. Это обеспечивается естественным («инстинктивным») характером бега, что объясняет его пользу для здоровья, общедоступность и рекреативность; игровой формой беговых занятий; связью телесного и интеллектуального развития при осуществлении сложных беговых упражнений, приучением к работоспособности, основанной на навыке длительного волевого напряжения и «твердости духа», достижением изящности движений и пр. Автор приходит к заключению, что выдающиеся отечественные исследователи физической культуры П. В. Тиханович, А. Г. Берглинд, П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, А. Д. Бутовский, В. Е. Игнатьев и В. Г. Ухов раскрыли огромный образовательно-воспитательный потенциал бега, значимый для современных педагогических практик.

Ключевые слова:

бег, обучение, воспитание, калокагатия, принципы педагогики, народные игры, экплетридзейн, российская педагогика, гуманизм, физическая культура

Изучение теоретического наследия и педагогических практик выдающихся отечественных исследователей физической культуры всегда актуально, поскольку их концепции развития личности посредством двигательной активности опираются на фундаментальные знания, как правило, охватывающие различные научные сферы (педагогика, биология, медицина, мировая история физической культуры, этнография, философия, военное дело и пр.), а также на богатый личный опыт организации образовательной и просветительской деятельности. В их трудах мы находим значимые и для сегодняшнего дня идеи и рекомендации по формированию в учебном процессе гармонично развитой личности, приобщенной к таким ценностям, как калокагатия, здоровьесбережение, постоянное саморазвитие, дисциплина, ответственность и честность в состязаниях.

Особенный интерес представляют труды просветителей второй половины XIX – начала XX века, стоявших у истоков формирования национальной системы физического воспитания. Речь идет о Поликарпе Васильевиче Тихановиче (1813-1888) – директоре Первой Харьковской гимназии и профессоре Харьковского университета; Андерсе Георге (Андрее Георгиевиче) Берглинде (1823-1899) – гимназиархе Врачебно-гимнастического общества в Санкт-Петербурге; Петре Францевиче Лесгафте (1837-1909) – создателе первой в России научной системы физического воспитания, выдающемся биологе, враче, педагоге; Егоре (Георгии) Арсеньевиче Покровском (1834-1895) – педиатре и педагоге, исследовавшем детские народные игры и их роль в воспитательно-образовательном процессе; Алексее Дмитриевиче Бутовском (1838-1917) – военном педагоге и популяризаторе олимпийского движения, Варнаве Ефимовиче Игнатьеве (1859-1927) – педагоге-организаторе, школьном гигиенисте, докторе медицины, а также их учениках и последователях (например, В. Г. Ухове – преподавателе гимнастики в военных учебных заведениях Петербурга). Их объединяющим началом и общей заслугой является формирование комплексной системы физического воспитания, в которой нашли

отражение последние достижения естественных и гуманитарных наук, лучшие формы и методы развития личности западной культуры (начиная с пентатлона Античности и заканчивая современными им системами гимнастики), а также российские народные элементы физического совершенствования, в первую очередь игры.

Постановка проблемы

Предметом данного исследования является осмысление ими учебно-воспитательного потенциала бега как самого доступного и привлекательного для детей вида двигательной активности, обеспечивающего комплексное развитие личности. Чем обусловлен сегодняшний интерес к беговым упражнениям? Прежде всего – состоянием здоровья подрастающего поколения россиян и проблемами современного отечественного образования. Так, Л. В. Веркеева указывает на сорокапроцентное уменьшение жизненной емкости легких российских старшеклассников по сравнению с их ровесниками советского периода [6, с. 119]; в [8, с. 74] отмечается, что существует тенденция увеличения числа детей, подростков и юношей с избыточным весом, а массовое использование компьютерных технологий, являющихся не только средством обучения, но и досуга «снижает двигательную активность не только подрастающего поколения, но и всего общества в целом»; И. К. Латыпов обращает внимание на то, что «с началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается примерно в два раза..., что ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, формированию патологии костно-мышечной системы, увеличению травматизма» [16, с. 102]; в [21, с. 10] фиксируется ухудшение психического здоровья российских школьников и рост числа самоубийств в основном из-за хронической депрессии (почти в три раза выше среднемировых!), а также распространенность в подростковой среде алкоголизма и наркомании. Нет нужды доказывать, что круглогодично доступные систематические беговые занятия увеличивают емкость легких, эффективно снижают вес, улучшают состояние сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем («... упражнения в беге полезны для выпрямления позвоночника, так как поза бегущего в высшей степени благоприятствует прямому держанию тела и развернутому положению плеч» [2, с. 268]), а вырабатываемые организмом при беге эндорфины улучшают психическое состояние человека, делая ненужным искусственное взбадривание психики алкоголем и наркотиками.

Что же касается физического воспитания в российских школах, то здесь исследователи отмечают следующие проблемы:

- отставание сферы физкультурного образования от других направлений обучения и воспитания, что проявляется как в недостаточном внимании к ней руководства педагогических организаций, родителей и самих обучающихся, в первую очередь озабоченных успешной сдачей ОГЭ и ЕГЭ (куда физкультура не входит), так и в низкой эффективности самих занятий физической культурой, поскольку «показатели физической подготовленности современных школьников лишь на 60 процентов достигают результатов их сверстников в 60-е и 70-е годы прошлого века» [16, с. 102];
- «...широкое внедрение в школьные программы экзотических для нас йоги, ушу, каратэ и других «модных» видов спорта и направлений» [8, с. 74], опирающихся на специфические духовные практики, работающие в том числе и с бессознательным, влияние которых на детей не изучено в достаточной степени;
- зачастую авторитарный стиль поведения педагогов, обеспечивающих тем самым

дисциплину, и принудительный характер занятий, практически полностью нацеленных на подготовку к выполнению нормативов и не предполагающих индивидуальную траекторию физического развития учащихся [8, с. 74], [15, с. 39];

- нередко детям присуща боязнь уроков физкультуры [14, с. 234], связанная, например, с излишним увлечением педагога снарядной гимнастикой, требующей значительного времени для формирования необходимых силы и координации, что для многих детей труднодостижимо в силу ослабленного здоровья и недостаточного количества часов на подготовку к таким упражнениям;

- в большей части семей отсутствуют традиции воспитания средствами физической культуры, при этом чем старше становится ребенок, тем больше времени он по настоянию родителей уделяет «серьезным» предметам, в том числе за счет снижения физической активности;

- общим местом в работах исследователей является подчеркивание низкой мотивированности детей на занятиях физической культурой: решая под руководством педагога частные задачи формирования того или иного навыка, они не осознают в должной мере ее критической значимости для здоровьесбережения, а также важности для интеллектуального роста, личностного и будущего профессионального развития, в них не вырабатывается потребность в постоянной физкультурной активности, которую они должны пронести от школьного до преклонного возраста.

Опять-таки обращаясь к систематическому бегу, отметим, что этот вид физической активности, как и другие циклические аэробные упражнения, способствует нейрогенезу [7, с. 66], обеспечивающему на физиологическом уровне предпосылки решения все более усложняющихся со взрослением ребенка разнообразных задач. Естественный и желанный для ребенка бег снимает утомление от учебной деятельности, дает эмоциональную разгрузку, а многообразие его видов позволяет индивидуализировать учебный процесс. Беговая активность общедоступна: учащийся может бояться выполнения опорного прыжка через гимнастического козла, но вряд ли кто-то опасается пробежать дистанцию спортивного зала в игре или эстафете. Совместный оздоровительный бег детей и родителей уже для многих является нормой, укрепляющей семью, а кто лучше может пропагандировать здоровый образ жизни, чем десятки тысяч бегунов на городских пробегах (включая детей), а активное долголетие на основе занятий физической культурой – лучше бегунов 80-90 лет, преодолевающие марафонские дистанции? Сегодня беговая субкультура объединяет миллионы людей во всем мире, становясь маркером принадлежности к прогрессивной части человечества и обеспечивая его «потребность в главном локомотиве развития – целеустремленной, физически и психически развитой, стремящейся к постоянному совершенствованию, «экологически нагруженной», гармонично сочетающей здоровый индивидуализм и коллективизм, доброжелательной, опирающейся на свои силы и ценящей справедливую конкуренцию личности» [13]. При этом следует отметить, что среднемировой возраст бегуна-любителя, по данным Майкла Томсена [Thomsen M. More women than men now run marathons – and runners have never been older with an average age of 39, study finds // URL: <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-7538869/More-women-men-run-marathons-runners-never-older-average-age-39.html> (дата обращения: 13. 09. 2022)], составляет 39,3 года, что весьма далеко от школьных лет, а анализ литературы (в последнее время в России издается много популярных книг, описывающих личный опыт беговых занятий и преодоления первого марафона) показывает, что главными стимулами к беговой активности являются лишний вес и другие проблемы со здоровьем, депрессии,

стремление разнообразить свою жизнь, корпоративные мероприятия, «беговой туризм», мода и т.п., но никак не школьные занятия физической культурой, которые, по идее, должны были бы на всю жизнь заложить понимание важности двигательной активности и привить любовь к ее самому простому и доступному виду – бегу.

Таким образом, можно констатировать особую важность беговой локомоции для повышения интереса к занятиям физической культурой и их качества, а также формирования устойчивой потребности к здоровьесбережению средствами физической активности. Именно этим обусловлено обращение к успешному опыту образовательно-воспитательной деятельности с активным использованием бега и беговых упражнений выдающихся отечественных педагогов рассматриваемого периода.

***Рецепция российскими педагогами второй половины XIX - начала XX века
гуманистического содержания бега в Древней Греции***

Как полагает Н. В. Рекутина, интерес российских педагогов второй половины XIX – начала XX века к древнегреческой системе воспитания был во многом продиктован успехом национально-освободительной революции греков (1821-1829), вырвавшихся из-под турецкого гнета. Борьба православных греков за свободу встречала горячую поддержку во всех слоях российского общества и закономерно вставал вопрос о духовных истоках греческой самоотверженности и стремления к свободе, которые, конечно же, искали в основаниях культуры этого народа. В этой связи «внимательно изучая различные стороны античной истории, основоположники российского антиковедения уделяли значительное внимание древнегреческой агонистике, рассматривая её в ряду религиозных древностей, и гимнастике, понимая её как важнейшую часть воспитания человека античной Греции» [24]. Как нам представляется, российских педагогов в античной гимнастике более всего привлекал ее гуманистический пафос, связанный со стремлением к калокагатии – целостному развитию человека, достижению им высокого уровня и гармонии физических и духовных качеств личности. Так, В. Г. Ухов полагал, что наследующая античной традиции гимнастика должна в физическом отношении укреплять силы человек, а всем его движениям придавать ловкость, проворство, легкость выполнения, грациозность и сметливость. «Эти качества в свою очередь развивают в человеке и нравственную сторону, преимущественно: самоуверенность, присутствие духа, бодрость и мужество» [27, с. 71].

Обращаясь к бегу, который был элементом и агонистики, и палестрики (гимнастики), П. В. Тиханович полагал, что это вид локомоции был любимым упражнением греков, поскольку предполагал подражание богам и героям греческой мифологии – Геркулесу, Ахиллесу, Одиссею, Антилоху, Аяксу, прославившимся своими победами в беговых состязаниях. Отметим, что грек, участвовавший, к примеру, в Олимпийских играх, где на тринадцати первых состязаниях бег был единственным видом соревнований, и сам претендовал на статус героя, подтверждая необходимые для этого статуса выдающиеся физические и моральные качества честной и объективно фиксируемой победой (в отличие от видов, где победу присуждали судьи) на беговом агоне. П. В. Тиханович перечисляет разные виды соревновательного бега Античности, обращает внимание на важность его прикладного значения для подготовки воинов, пользу для восстановления здоровья («...указывали на орхоменянина Лаомедона, который, страдая селезенкою, по совету врачей стал упражняться в беге, чем не только восстановил свое здоровье, но и сделался одним из замечательных бегунов в Греции» [26, с. 249]), а в заключение отмечает, что «... упражнение в беге признавалось древними философами и врачами одним из самых благодетельных упражнений: оно не только развивало и укрепляло тело,

но доставляло ему благообразие и приучало его к прекрасным и ловким движениям» [\[26, с. 252\]](#).

А. Г. Берглинда интересуют виды бега, присущие отдельным местностям Древней Греции. Речь идет о «...1) беге с горящими факелами, причем требовалось, чтобы факелы во время бега не тухли; 2) бег попеременно взад и вперед; 3) бег с быстрым маханием рук» [\[1, с. 7\]](#). Также он подчеркивал, что в дорических государствах бег был главным упражнением для девушек, а беговые состязания взрослых и подростков различались длиной дистанции.

Е. А. Покровский, предвзято свой очерк развития физической культуры, ставит два вопроса: «1. Нельзя ли хоть отчасти выяснить исторические успехи физического и умственного развития народов, более известных в мире? 2. На основании каких данных физиологии и гигиены лучше всего следует построить правильное гармоническое развитие молодого организма?» [\[23, с. 11\]](#). Отвечая на эти вопросы, Покровский делает акцент на том, что в Древней Греции, Древнем Риме и в Англии XIX века («современные нам эллины по части физических упражнений – англичане» [\[23, с. 13\]](#)) бег практиковался в игровой форме и обязательно на свежем воздухе, будучи обязательным компонентом физического воспитания подрастающего поколения всех возрастных групп. Перенявшие из Античности многообразную культуру бега и переведшие его в спортивную плоскость англичане добились того, что «...английская молодежь считается наилучшей по части гармонического развития духа и тела» [\[23, с. 13\]](#)), чего, конечно же, хотелось пожелать и российскому юношеству.

П. Ф. Лесгафт создал один из лучших для своего времени очерков истории развития физической культуры [\[17, с. 87-286\]](#). Особенный пиетет он испытывал к древнегреческим практикам развития детей, подчеркивая, что именно на основе физической подготовки осуществлялось формирование всех качеств личности: «Древняя Греция, откуда берет свое начало классическое образование, настолько хорошо понимала природу ребенка и условия его образования, что на основании житейского опыта греческие мудрецы установили себе обязательное физическое образование, с целью научить молодого человека владеть собой, своими страстями и потребностями; умственное же образование у них было не обязательно. Умственное образование они проверяли посещениями всех существующих у них учреждений и наблюдениями над проявлениями общественной жизни. Из всего этого следует, какое значение необходимо придавать в школе физическому образованию» [\[18, с. 323\]](#). П. Ф. Лесгафт анализирует специфику беговых упражнений, использовавшихся в Древней Греции для общего физического развития. Его внимание привлекают простой бег, двойной бег с дугообразным поворотом, продолжительный бег, бег в полном вооружении, бег с факелами, бег вперед и назад без поворотов, бег на носках с быстрым передвижением растянутых рук для уравнивания, бег с виноградной лозой в руках, которую несли от храма Диониса до храма Афины. Ценность этих беговых практик П. Ф. Лесгафт усматривает в том, что они способствовали формированию навыка выбора оптимальных для достижения цели телесных действий, дисциплины и самообладания, укрепляли тело, содействовали интеллектуальному развитию, умению дифференцировать «получаемые впечатления», а также точно выражать свои чувства и мысли.

В. Е. Игнатьев отмечает, что, будучи частью гимнастики, бег применялся для гражданского воспитания в Древней Греции, подготавливая юношей к соревнованиям, победив в которых они приносили (по верованиям того времени) защиту и помощь богов

всем жителям своего полиса. Это желание у атлетов было столь велико, что иногда на финише длительного бега («долихоса») они падали от изнеможения, а «...Павзаний рассказывает о спартанце Ладе (Ладас), оставшемся победителем на Олимпийских играх в беге, но скончавшемся тотчас же после окончания состязания» [10, с. 14]. Еще один пример гражданской доблести стайера, приводимый В. Е. Игнатьевым, – это случай Евхида, который после осквернения персами огня в Платеях бегом добрался до священного огня из жертвенника Аполлона в Дельфах и сразу же с факелом, зажженным оттуда, отправился в Платеи, преодолев таким образом без отдыха за сутки около 173 верст, что стоило ему жизни. Российскому исследователю было важно отметить, что именно древнегреческие бегуны на длинные дистанции давали впечатляющие примеры жертвенного служения Отечеству, память о которых пережила тысячелетия.

А. Д. Бутовский обращает внимание на то, что античные бегуны публично состязались обнаженными, дабы они заботились о своем внешнем благообразии, а также бег без одежды способствовал закаливанию организма. Для исследователя важно подчеркнуть эстетическую функцию бега, поскольку «свободный грек отличался от варвара и раба изящной походкой» [3, с. 189]. А. Д. Бутовский описывает различия учебного и состязательного бега, обычаи проведения беговых соревнований и особенности подготовки к ним древнегреческих атлетов. Отмечая простоту и естественность беговых практик, а также других упражнений древнегреческой гимнастики, он делает вывод: «Ни один народ в мире посредством осуществления гармонии телесного и духовного развития не достиг таких великих результатов, как греки» [3, с. 193]. Исследователь делает акцент на еще одной очень важной функции беговых состязаний Античности – являясь важнейшей частью праздничных игр народа, они возвышали и укрепляли чувство национального единства, воплощали собой греческий дух: «тут-то наслаждался эллин, любуясь мужеством молодых людей, красотой их обнаженного тела и изумительной стройностью стана, чрезвычайной ловкостью, неодолимой силой, отвагой, славолубием, вольнолюбивым настроением и безуданным порывом к победе...» [3, с. 194]. Будучи свидетелем первых возрожденных Олимпийских игр в Греции в 1896, А.Д. Бутовский оставил впечатляющее описание торжества греческого народа, вдохновленного победой своего соотечественника в марафонском беге, который по значимости достижения и вниманию публики стал главным видом соревнований на первой Олимпиаде современности. Греки усмотрели в этой сенсационной победе обычного крестьянина, водовоза Спиридона Луиса, в тяжелой борьбе опередившего именитых спортсменов из более развитых стран, символическое выражение перипетий во многом трагической греческой истории и возрождение победоносного духа нации, готовой к новым свершениям. И показательно, что эта победа была достигнута в так ценном для греков беге.

Таким образом, выдающимся российским педагогам второй половины XIX – начала XX веков был присущ поиск исторических образцов гармонического развития личности. Будучи патриотами, они желали своему Отечеству таких же выдающихся успехов, каких достигли в материальной и духовной культуре древние греки и иные народы, усматривая фундамент их достижений в правильном формировании личности и желая переноса на национальную почву лучших систем физического воспитания, одним из эффективных средств которых и являлся бег. Обращаясь к идеалам Античности, выраженным в беговой составляющей гимнастики и агонистики, они тем самым обеспечивали гуманистическую направленность образовательного процесса.

Образовательно-воспитательные функции бега в свете принципов педагогической деятельности, реализуемых российскими исследователями физической культуры второй половины XIX - начала XX века

Не ставя задачей обсуждение и уточнение основных понятий педагогики, примем их определения, по нашему мнению, достаточным образом обоснованные в трудах современных отечественных исследователей образовательной деятельности. Так, А. А. Гусейнов следующим образом раскрывает содержание обучения, воспитания и образования: «Обучение – процесс передачи знаний и умений от тех, кто обладает ими, тем, кто ими не обладает. Воспитание – целенаправленное социально-нравственное дисциплинирование индивидов (по преимуществу детей и юношей) со стороны тех, кто в той или иной форме уполномочен обществом быть воспитателями. Образование – институализированное единство обучения и воспитания» [\[9, с. 88\]](#). Также важным для дальнейшего изложения материала является понятие «педагогический принцип», дефиницию которого мы находим в работе А. В. Хуторского: «Педагогический принцип – нормативное положение, которое базируется на педагогической закономерности и характеризует стратегию решения педагогических задач» [\[28\]](#). Каким же образом выдающиеся российские педагоги рассматриваемого периода реализовывали посредством беговых практик педагогические принципы и в чем усматривали образовательно-воспитательные функции бега? Для ответа на этот вопрос важно предварительно заметить, что исчерпывающего «канонического» перечня принципов педагогики не существует, диапазоны их содержания довольно широки, к тому же формулируются они вариативно, что выражает творческий характер и динамичность образовательной деятельности. Такое положение дел обуславливает возможность выбора принципов в соответствии с целью исследования и в инвариантных определениях.

1. Принцип природосообразности Я. А. Каменского. Отметим, что в соответствии с этим принципом во второй половине XIX века бег и другие «естественные» упражнения (наподобие прыжков, метаний и игр) противопоставлялись становящейся модной преимущественно снарядной («немецкой», «шведской» и «французской») гимнастике и спорту.

Так, для В. Е. Игнатьева важен естественный характер бега, поскольку это движение «побуждается инстинктом» [\[10, с. 12\]](#), а в связи с большой опасностью для здоровья бегового переутомления В.Е. Игнатьев замечает, что к длительному бегу «не должен приступать...молодой человек раньше 17 лет», поскольку «не законченное развитие внутренних органов, и в частности сердца, при усиленных напряжениях во время бега может сопровождаться тяжелыми, трудно устранимыми припадками утомления» [\[10, с.130\]](#).

В. Г. Ухов обращает внимание на то, что «продолжительность и быстрота бега много зависят от возраста, сложения и роста человека» [\[27, с. 337\]](#), полагает лучшей погодой для обучения бегу ясную и тихую, температуру воздуха от 1 до 15 градусов по Ремеру, местность для этого должна быть открытая, а почва – ровной и твердой, без каменистости [\[27, с. 338\]](#).

П. Ф. Лесгафт неоднократно подчеркивал, что бег, несмотря на свою естественность и очевидную пользу, поскольку в нем задействуется практически вся мышечная система, используется в физическом воспитании недостаточно. Ему совершенно напрасно предпочитают «аппаратную гимнастику», которая очень травмоопасна и противоестественна, так как развивает в качестве опорных передние конечности, а

интенсивные маховые движения порождают зависимость от слишком сильных ощущений, притупляя у обучающихся желание заниматься другими видами физической активности: «Зачем же применять в школе то, что может быть вредным молодому человеку, и почему не заменить их такими упражнениями, которые могут быть хорошо проверены, и на деле оказываются, без всякого сомнения, полезными, как, например, метание, бег, последовательно проведенные игры и т. д.» [\[20, с. 167\]](#).

Принцип природосообразности в обучении бегу прослеживается и у Е. А. Покровского, причем на двух уровнях – «внешнем» и «внутреннем». «Внешний» уровень предполагает учет климатических условия для занятий бегом: «в нашем климате лучше всего поощрять бег в наиболее холодные времена года, а именно: весной, осенью, зимой, только, конечно, не в морозы, и менее всего следует поощрять летом, особенно в сильные жары» [\[22, с. 98\]](#). «Внутренний» уровень фиксирует ориентацию педагога на специфику физиологического и психо-эмоционального развития детей. Е. А. Покровский определяет, что с «санитарно-педагогической» точки зрения физические упражнения должны быть доступны для всех без исключения, гармонически развивать все жизненные силы ребенка и «служить» в школе отдыхом и удовольствием после интенсивного умственного труда [\[23, с. 14\]](#). Очевидно, что именно бег в игровой форме лучше всего удовлетворяет этим естественным физиологическим потребностям и желаниям ребенка. По нашему мнению, Е.А. Покровский отвергает школьные занятия гимнастикой (вполне допуская их для взрослых) именно в связи с отсутствием их природосообразности детскому возрасту, так как с использованием снарядов они непосильны большинству учащихся, а те элементарные упражнения, которые общедоступны (наподобие наклонов, поворотов, хождения на носках и т.п.) «сильно донимают детей прямо-таки своей чересчур большой заурядностью, между тем, как на беду, учитель именно их-то и заставляет чаще и больше всего повторять, отчего происходит непомерное утомление однообразием, монотонностью и этих движений» [\[23, с.16-17\]](#). Ученый полагает, что для физического развития ребенка «... возможно энергичнее содействовать потребности молодого организма в кроветворении и приросте веществ. Лучшее же средство для этого состоит в том, чтобы вызвать в известных пределах усиленную деятельность легких с помощью бега и других подобных подвижных игр, а никак не с помощью гимнастики...» [\[23, с. 32\]](#).

Рассуждая о сущности физического образования, А.Д. Бутовский полагает, что оно прежде всего должно формировать навыки, без которых человек не может взаимодействовать со внешним миром, нормально в нем существовать. «Упражнение в таких навыках составляет инстинктивную, органическую потребность человека <...> он сам научается ходить, бегать, прыгать, брать, кидать, преодолевать некоторые препятствия, пассивные и живые, плавать и т. п. В сумме эти упражнения охватывают весь организм и развивают его по плану, намеченному для человека природой» [\[3, с. 240\]](#). Анализируя французский школьный спорт, А. Д. Бутовский усматривает в нем нарушение принципа природосообразности, вопрошая: «... не способен ли иногда спорт подорвать не совсем крепкий организм? Достаточно видеть, в каком состоянии приходят к цели иные из состязавшихся в беге даже на небольшие дистанции, чтобы серьезно задуматься над этим вопросом» [\[2, с. 107\]](#). Отсылая к Ф. Лагранжу, российский педагог обращает внимание на то, что во многих французских лицеях по четвергам дети совершают длительные пешеходные прогулки. При этом не учитывается, что хотя «бег есть упражнение гораздо более сильное, чем ходьба, и, однако, ребенок очень плохо переносит длинные переходы, тогда как не чувствует ни малейшей усталости от

постоянной беспорядочной беготни во время своих игр» [3, с. 249]. То, что природосообразно взрослому человеку, зачастую не подходит для ребенка, и наоборот. Рассматриваемому педагогическому принципу А.Д. Бутовский, будучи военным педагогом, следует и при разработке методики обучения бегу солдат, указывая, что для оптимальной организации этого процесса следует учитывать ряд природных обстоятельств: «а) температуру воздуха и погоду; б) время года, в которое проводится бег; в) телосложение и состояние здоровья людей» [4, с. 31].

Как видно, природосообразность при организации беговых занятий понимается российскими педагогами как развитие естественной, инстинктивной потребности в движении, связанной с учетом природных особенностей учащихся, прежде всего возраста и состояния здоровья. Немаловажным фактором является и природно-климатический, требующий принимать во внимание разные типы поверхности (обычная земля, песок, болотистая поверхность и пр.) и природные препятствия, преодолеваемые бегом.

2. Принцип культуросообразности А. Дистервега, как известно, требует учета в образовательном процессе особенностей культуры той социальной среды, в которой он осуществляется. Здесь важно отметить, что в славянской мифологии ноги как часть тела, обеспечивающая беговую локомоцию, имели преимущественно негативную коннотацию, поскольку они связаны с телесным низом и хтонью. Если в Античной культуре бегун подражал богам и героям, то в культуре русских бегущий без практической надобности человек в общественном сознании зачастую уподоблялся нечисти, наподобие всегда передвигавшихся бегом демона поля («полевого») или шуликунов – по представлениям крестьян Русского Севера, это демоны воды и огня. Недаром беговое действие было частью некоторых восходящих к язычеству ритуалов, направленных на снискание расположения различных духов. Также примечательно, что в традиционной русской культуре специально организованный бег, не являющийся компонентом воинской игры, не был престижным и практически не затрагивал взрослых мужчин и женщин. Соревновательный бег («бег взапуски») бытовал в детской и молодежной среде, а также был элементом детских игр, выполняя в основном рекреативную функцию [См.: 11].

Особенное внимание бегу как компоненту народных детских игр, используемых в образовательном процессе, уделяли П. Ф. Лесгафт и Е. А. Покровский. Так, П. Ф. Лесгафт в «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» описывается 75 игр, разделяя их на подражательные, имитационные (чаще всего дошкольные – «в лошадки», «в пожарные», «в доктора» и т. п.) [20, с. 49-54] и образовательные (школьного периода) игры. В дидактической теории образовательной игры великого русского педагога именно бег занимает центральное место. Разделяя игры на простые (индивидуальные) и сложные (командные, или «партийные»), П. Ф. Лесгафт достаточно подробно описывает 17 простых игр, основанных на беге, и 14 сложных беговых игр. Так, на элементарном уровне должны быть использованы одиночные игры с бегом: «кошки и мышки», «жгут», «гуси-лебеди», «пятнашки», «лисичка» и т. п., в среднем и старшем отделе – сложные «партийные» игры: «догоняй», «день и ночь», «добежать и убежать», «охота за лисицами», «потеряешь пленных», «трус (раненый и убитый)», «ошибся» и др. Бег в игре становится, с одной стороны, более эмоционально насыщенным, а с другой, – подчиняющимся строгим игровым правилам и интересам команды. Таким образом, игровой бег приучает ребенка оставаться дисциплинированным даже в ситуации игрового азарта и эмоционального подъема.

Е. А. Покровский прямо указывает, что «в коренном русском населении существуют <...>

игры, рассчитанные на ту или другую форму бега» [22, с. 99], к которым он относит, к примеру, «лошадками», «коровками», «дорожки», «ловишки» и пр. (всего Е.А. Покровский перечисляет 46 игр [22, с. 99-117]). К достоинствам беговых игр, выражающих в концентрированном виде многовековой опыт русской народной педагогики, ученый относит [23, с. 11-23] их проведение на открытом воздухе, доступность для всех детей, свободу и непринужденность, гармоническое развитие всех жизненных сил ребенка, соответствие «гигиене молодого организма», обеспечение духовного развития наряду с физическим, эмоциональный подъем и большую заинтересованность детей, значительную пользу для сохранения и улучшения здоровья. Очень важным для понимания реализуемого в беговых играх принципа культуросообразности является следующее замечание Е. А. Покровского: «Все игры в основании своем заключают те или другие черты национального характера. Эти же черты, конечно, лучше всего воспитываются посредством игр» [23, с. 36]. Можно согласиться с А. Б. Суником, полагавшим, что «Е. А. Покровский по праву должен быть признан первым этнографом отечественного физического воспитания, одним из первых исследователей отечественной истории физического воспитания» [25, с. 55], признававшим беговую игру одной из самых важных и эффективных национальных форм физического и нравственного совершенствования личности.

А. Д. Бутовский также обращает внимание на важность учета национальных культурных особенностей в сфере физического образования: «Быстрый бег на большом просторе совсем не в характере немцев, так же как комнатные упражнения в разных штуках на Reck и Varren совсем не в характере англичан» [4, с. 194]. Противопоставляя русскую традицию детских беговых игр гимнастическим системам, заимствованным у немцев, шведов и французов и обязательных для российских школ, он отмечает важность народного характера в учебной системе телесных упражнений: «Это будет нечто свое, понятное, родное, а потому и более привлекательное и более плодотворное, чем самая безупречная по своему логическому построению, но беспочвенная система» [4, с. 195].

3. Принцип единства знаний и умений, сознания и поведения. Иллюстрацию этого принципа можно найти в «Эмиле» Ж.-Ж. Руссо, на этот роман ссылается А.Д. Бутовский, приводя из него известную цитату: «Если хотите развить ум вашего воспитанника, развивайте силы, которыми ум должен управлять. Упражняйте непрерывно его тело; сделайте его крепким и здоровым, чтобы сделать мудрым и рассудительным; пусть он работает, действует, бегаёт, кричит, пусть он всегда будет в движении: пусть он будет взрослым по крепости, и он скоро будет взрослым по разуму» [3, с. 346] и объясняя на ее основе значимость телесных упражнений для воспитания и умственного совершенствования обучающихся. Российские педагоги считали очень важным обеспечение связи телесного и интеллектуального развития в рамках физического образования, достигая этого использованием разнообразных беговых упражнений.

Например, В. Е. Игнатьева и П. Ф. Лесгафта привлекал такой ныне забытый вид бегового упражнения, как *экплетридзейн* – бег вперед и назад без поворота на шестую часть стадия, называемую «плетр», которую пробегали вперед и назад без поворота, последовательно сокращая пространство так, чтобы остановиться ровно на середине, затем пробегаемое пространство также равномерно увеличивали, в итоге добегаая до исходного места. В. Е. Игнатьев отмечает, что «при этом упражнении приучаются бегать без проверки зрением, а только одним мышечным ощущением определяют величину пройденного пространства; в этом отношении это очень выгодное упражнение» [10, с. 14-15].

[15\]](#).

Различая «продолжительный» и «скорый» бег, П. Ф. Лесгафт определяет, что первым занимающиеся приучаются к настойчивости действий, а вторым – к сосредоточенной деятельности, требующей значительного напряжения в короткий период. При осуществлении беговых упражнений он постоянно обращает внимание на их интеллектуальную нагруженность: бегущий школьник должен постоянно производить сопоставление преодолеваемого расстояния, времени и затраченных сил – это умение и есть способность «управлять собой» как на высокой скорости в спринтерском беге, так и в ситуации усталости в беге стайерском. Более того: «Занимающийся должен быть очень хорошо знаком как с величиной своего шага при ходьбе, так и при различных видах бега, а также знать время, требуемое для шага каждого вида, так чтобы каждым видом бега он мог определить как пространство, которое он пробежал, так и потребовавшееся ему для этого время, и, наоборот, он должен быть в состоянии определить вид бега, если ему дано пространство и время» [\[18, с. 116\]](#). П. Ф. Лесгафт полагает, что беговые занятия для старших школьников имеют своей познавательной целью овладение пространственными отношениями, что формирует умение оптимальным образом распределять свою физическую активность во времени. Для достижения этой цели используется бег с метрономом с замедлением и ускорением темпа; бег на время с максимально точным определением преодоленного расстояния и бег на определенное расстояние с целью проверки своих предположений о потребовавшемся на это времени.

Е. А. Покровский, обращаясь к беговым играм, отмечает, что с их помощью ребенок, упражняя части тела, узнает их предназначение и различные способы использования; он научается наблюдению, способности рассуждения, в нем пробуждается стремление к самосовершенствованию. Также ребенок приобретает навыки определения расстояния и ориентации во времени, его ум становится живее, впечатлительнее и острее.

4. Принцип связи педагогического процесса с жизнью и практикой предполагает двуединый процесс: с одной стороны, ориентацию образования на формирование знаний, умений и навыков, позволяющих обучающимся самостоятельно удовлетворять свои практические нужды и иметь в том числе физические способности к успешной профессиональной деятельности, а с другой стороны, необходимо их убедить заботиться о своем здоровье и поддерживать средствами физической культуры необходимые для успешного функционирования в обществе телесные кондиции на протяжении всей жизни. В этой связи П. Ф. Лесгафт отмечает важность понимания учащимися того, что «... сочетание развитой умственной деятельности с весьма слабым телом <...> не остается безнаказанным, – оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике» [\[17, с. 289\]](#).

Как полагает А. Д. Бутовский, удовлетворяя беговой локомоцией потребность в «произвольном движении», человек «испытывает то чувство уравновешенности всех своих физических и духовных сил, которое <...> увеличивает его работоспособность» [\[3, с. 346\]](#). Совершенствуя при помощи бега выносливость, человек «свыкается с напряжением <...> и отдается ... работе не только без тяжелого ощущения, но даже с удовольствием. Упражняясь в преодолении препятствий <...> он вырабатывает в себе настойчивость и способность к большому, иногда отчаянному усилию воли. Примеры – спортивные состязания (бег, гребля и т. п.)» [\[3, с. 346-347\]](#). По его мнению, главная задача физического образования заключается не в искусном овладении какими-то двигательными техниками, а в обеспечении «общего приспособления к жизненным

требованиям», при этом важно, чтобы школа привила привычку к систематическим физическим упражнениям, связанным с «элементарными способностями к движению», поскольку «именно в этих упражнениях лежит залог того общего физического развития и той общей работоспособности и бодрости, которые необходимы человеку, к какому бы жизненному поприщу он себя ни готовил» [\[3, с. 242\]](#).

Развивая беговыми играми выносливость, ребенок, по мнению Е. А. Покровского, получает «заточки твердости духа, ясности мысли и той несокрушимости характера, которая так явно выручает человека в разных житейских передрыгах» [\[23, с. 34\]](#). Беговые игры учат ребенка подчиняться правилам, быть выдержанным, дисциплинированным, чураться тщеславия, своеволия и всякой разнузданности: «...ребенок научается понимать, что в общественном деле обыкновенно не терпят ни вялых, ни неповоротливых, ни чересчур необузданных людей, которые здесь только мешают своим товарищам» [\[23, с. 35\]](#). А.Д. Бутовский справедливо отмечает, что беговые игры, где дети, например, «гоняются друг за другом, похлестывая жгутами», способствуют устранению «чрезмерной физической впечатлительности» и страха боли, позволяя приобрести «мужественные качества», лежащие в основе храбрости [\[3, с. 347\]](#).

П. В. Тиханович, В. Г. Ухов, П. Ф. Лесгафт и А. Д. Бутовский акцентируют внимание на особой важности беговых упражнений для подготовки к военному делу. Так, П. В. Тиханович отмечает, что бег с оружием в Древней Греции «доставлял превосходное упражнение для военной службы» [\[26, с. 252\]](#), имея в виду, что начиная с 65-ой Олимпиады практиковался гоплитодром – бег тяжеловооруженных пехотинцев, которые состязались в быстроте передвижения со щитом («гоплон»), в поножах и в шлеме. Именно благодаря интенсивной беговой подготовке гоплитов «движения греческих войск против неприятелей часто бывали неимоверно быстры и сильны. Известно, что афинское войско на Марафонском поле с такой быстротой двинулось против персов, что они почли его толпой сумасшедших» [\[26, с. 252\]](#). В. Г. Ухов разработал упражнения для бега школьников с палкой, которая имитировала винтовку, подчеркивая, что «рациональная гимнастика составляет для воспитанников учебных заведений самую лучшую подготовку к военной службе» [\[27, с. IV\]](#). П. Ф. Лесгафт пишет о том, что метание и бег «составляют очень существенные элементы большинства военных упражнений, они составляют выгодную подготовительную школу к стрельбе и к передвижениям с различной быстротой» [\[19, с. 305\]](#). Генерал-лейтенант А.Д. Бутовский рассматривал бег как часть военной гимнастики, подготовкой к которой может являться гимнастика школьная, которая беговыми упражнениями должна сформировать выносливость и скоростные способности будущих военнослужащих, в связи с чем он делит бег на два вида: «бег мерный» и «бег ускоренный». Первый вид предполагал преодоление в сомкнутом строе значительных расстояний, «когда явится необходимость скорее прибыть на известный пункт, важный по своему положению или угрожаемый неприятелем, когда нужно быстрее миновать дефиле (узкие проходы – С.К.) и т. п.» [\[4, с. 29\]](#). Второй вид использовался для максимально быстрого пробегания незначительных расстояний враспылку с целью преодоления обстреливаемого пространства и для штурма вражеских позиций. Важно отметить, что и П. Ф. Лесгафт, и А.Д. Бутовский выступали решительно против полной «милитаризации» физического воспитания, против муштры, которую зачастую насаждали не имеющие педагогического образования отставные офицеры, привлекаемые для преподавания в школах ввиду крайней недостаточности в России во второй половине XIX – начале XX века квалифицированных специалистов в сфере физического образования. На их занятиях не практиковались бег и игры, едва ли

не все время отводилось строевым упражнениям.

5. Принцип научности является важнейшим компонентом основания систем физического образования, разработанных выдающимися российскими педагогами рассматриваемого периода. Сочетая педагогическую и просветительскую деятельность с научной, имея в большинстве своем ученые степени и звания, П. В. Тиханович, А. Г. Берглинд, П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, А. Д. Бутовский, В. Е. Игнатъев и В. Г. Ухов в выборе форм, методов и содержания физического образования опирались на современный им уровень естественных и социально-гуманитарных наук. Так, П. В. Тиханович создает одну из первых в России научных работ, посвященных истории физической культуры, – «Очерк гимнастических игр у древних греков», которая была опубликована в 1856 г. в «Журнале Министерства народного просвещения». А. Г. Берглинд в своем «Очерке истории гимнастики» (1872) указывает, что «ведение гимнастики должно быть столь возможно рационально, т. е. оно должно основываться на научных законах...» [\[1, с. 75\]](#). Ему вторит В. Е. Игнатъев: «Физическое воспитание <...> дает право заглянуть в положительную и отрицательную стороны влияния упражнений, исходя из различных теоретических и научных посылок» [\[10, с. 3\]](#). Подробно, на основе множества источников европейских авторов рассматривая беговые практики Античности и раскрывая их значение для гармоничного формирования личности, П. В. Тиханович, А. Г. Берглинд и В. Е. Игнатъев много способствовали популяризации беговых упражнений в образовательных учреждениях России.

Е. А. Покровский строит свою концепцию беговой детской игры на базе этнографии, археологии, антропологии и в связи с физиологией, психологией, педагогикой и гигиеной. А. Д. Бутовский уделяет много внимания современному ему научному опыту физического воспитания, описывая, к примеру, вопросы школьной гигиены и физического воспитания на международных конгрессах 1910 г. в Париже и Брюсселе [\[4, с. 296-358\]](#), а также рецензируя новейшие педагогические труды западных ученых [\[5, с. 58-93\]](#). В. Г. Ухов предваряет описание беговых упражнений «Очерком анатомии и физиологии человеческого тела», где есть специальный раздел «Движение. Перемещение» [\[27, с. 26-70\]](#).

Будучи блестяще образованным ученым, профессором, доктором медицины и хирургии, П. Ф. Лесгафт считал, что педагогика, которую он рассматривал как раздел биологии, должна твердо стоять на научной почве, развиваясь в первую очередь на базе анатомии и физиологии. В свете последовательного проведения принципа научности следует рассматривать и требование П. Ф. Лесгафта обучать ребенка на занятиях физической культурой не методом «показа», а «словом» – это повышает осознанность восприятия, развивает воображение и абстрактное мышление, отсюда столь редкое в педагогических практиках обучения физической культуре ограничение *принципа наглядности*. На уроках физического воспитания школьник, по мысли П. Ф. Лесгафта, должен, выстраивая траекторию своих движений, подбирая способы получения нужного результата и рассчитывая свои силы, уметь практически применять сведения, полученные в курсе геометрии и физики, т. е. его действия должны опираться не только на здравый смысл, но и на теоретические знания. Таким образом достигается взаимосвязь теоретического и практического, поскольку физическим движением своего тела школьник поверяет результаты собственных рассуждений. Особая роль в этом отводится бегу: «В изящном продолжительном беге и в выборе формы, всего более соответствующей данной цели, точно и верно отражается степень физического развития лица и умение управлять своими движениями; если же последнее условие действительно сознательно и

самостоятельно выполняется, то можно сказать – и своими действиями» [\[17, с. 373\]](#).

6. Прочие принципы. Конкретизацией, уточнением рассмотренных принципов являются *принцип эстетизации*, согласно которому беговые занятия способствуют достижению и поддержанию красоты человеческого тела. В этой связи отметим суждения А. Д. Бутовского о том, что рекомендуемые им упражнения должны вести «к выработке целесообразной правильности и красивой ловкости бега» [\[3, с. 104\]](#). Эстетический критерий применяется им и при объяснении условий правильности бега, среди которых эластичность, ритмическая точность и легчайшее производство движений. Ученый заключает, что «производимый при таких условиях бег будет непременно бегом красивым, так как красота движения именно и заключается в его свободе и целесообразной правильности приемов» [\[3, с. 105\]](#). О развитии грациозности движений посредством беговых упражнений пишет и П. Ф. Лесгафт, рассуждая о «красоте как идеале древней школы» [\[18, с. 339\]](#). Практикуемый в Древней Греции ночной бег с горящими факелами как эстетический феномен характеризовали П. В. Тиханович, А. Г. Берглинд, П. Ф. Лесгафт и В. Е. Игнатьев.

Беговые игры, особенно «партийные», которым большое внимание уделяли П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский и А. Д. Бутовский, реализовывали *принцип коллективности обучения и воспитания детей*. Красной нитью через все методики обучения бегу великих российских педагогов проходит принцип *преимущества, последовательности и систематичности педагогического процесса*. Например, П. Ф. Лесгафт различал три «отдела» (уровня) физического образования: элементарный, средний и старший, при этом на вышестоящем этапе частично используются упражнения нижестоящего. На первом уровне школьники учатся правильно осуществлять «элементарные» движения – ходьбу, бег и метания, а также их немного осложненные виды, заключающиеся в постепенном увеличении числа движений и их скорости. Средний отдел имеет целью приучение школьников к напряженной и продолжительной деятельности за счет максимально экономичного осуществления простых движений и их целесообразного выбора. Здесь производятся упражнения со значительно (но в разумных пределах) увеличивающимися напряжением и продолжительностью. Для этого практикуются бег с отягощением (используются гири, палки и дубинки), скорый («взапуски») и длительный бег, а также бег с препятствиями, бег на носках (для формирования устойчивости), бег в различной обуви (башмаки, полусапожки, сапоги) и бег по разным типам почвы (твердая, мягкая, разрыхленная). Занятия старшего уровня заключаются в овладении пространственными отношениями и в формировании умения оптимальным образом распределять свою физическую активность во времени. Здесь используются беговые упражнения, развивающие глазомер, знакомящие со свойствами различных тел (например, сопротивляемостью используемых для бега поверхностей), а также способствующие дифференциации ощущений, порождаемых действиями, выполняемыми с различной скоростью [См.: 12].

Таким образом, великие российские педагоги второй половины XIX – начала XX века П. В. Тиханович, А. Г. Берглинд, П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, А. Д. Бутовский, В. Е. Игнатьев и В. Г. Ухов дают нам теоретическое обоснование и яркие примеры практического достижения важнейших образовательных целей, нашедших свое выражение в принципах педагогики, при помощи бега и многообразных беговых упражнений. Следует отметить, что мы далеки от абсолютизации беговых практик и не считаем бег лучшим для всех занятием и равноценной заменой другим видам физической подготовки. Нам хотелось бы, обратившись за поддержкой к трудам выдающихся отечественных исследователей физического воспитания, обратить внимание

педагогической общественности на явно недостаточно используемый в современном российском образовании огромный образовательно-воспитательный потенциал бега не только как общедоступного и базового для многих видов физкультурно-спортивной активности физического упражнения, но и как имеющего многовековую историю средства развития личности, устремленной к калокагии. Именно поэтому мы присоединяемся к суждению Петра Францевича Лесгафта о том, что «на упражнение в беге необходимо обратить возможно более внимания и применять его в самых широких размерах» [\[17, с. 373\]](#).

Проведенное исследование позволило прийти к следующим выводам:

1. Великие российские педагоги второй половины XIX – начала XX века П. В. Тиханович, А. Г. Берглинд, П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, А. Д. Бутовский, В. Е. Игнатьев и В. Г. Ухов предлагают теоретическое обоснование и дают яркие примеры практического достижения важнейших образовательных целей при помощи беговых упражнений. Их общей заслугой является формирование комплексной системы физического воспитания с активным и многообразным использованием беговых практик, в которой нашли отражение лучшие формы и методы развития личности западной культуры, а также российские народные элементы физического совершенствования, в первую очередь игры.
2. Общей чертой теоретического наследия вышеперечисленных исследователей физической культуры является интерес к педагогическим практикам Древней Греции, где в основу развития ребенка были положены гимнастические упражнения, включающие разнообразные формы бега. Российских педагогов в античной гимнастике более всего привлекало ее гуманистическое содержание, связанное со стремлением к калокагии – целостному развитию человека, достижению им высокого уровня и гармонии физических и духовных качеств.
3. Как средство обучения и воспитания беговые упражнения позволяют обеспечить достижение важнейших образовательных целей, нашедших свое выражение в принципах педагогики. Так, соответствие принципу природосообразности обеспечивает естественный («инстинктивный») характер бега, что объясняет его пользу для здоровья, общедоступность и рекреативность. Ориентация на этот принцип предполагает учет возраста, роста и сложения обучающегося при назначении беговых заданий, а также погодных условий и бегового покрытия. На основании этого принципа П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский и А.Д. Бутовский противопоставляли бег современной европейской гимнастике (особенно «аппаратной») и спортивным соревнованиям как противоестественным и излишне сложным для детского возраста.
4. В соответствии с принципом культуросообразности, бег должен использоваться на занятиях физической культурой, особенно в младших классах, в игровой форме, что соответствует традициям русского этноса, позволяя формировать черты национального характера и опираться на многовековой опыт народной педагогики.
5. Принцип единства знаний и умений, сознания и поведения позволяет обеспечить при помощи беговых упражнений обеспечение связь телесного и интеллектуального развития в рамках физического образования. Так, эклетридзеин позволяет формировать мышечное чувство пространства; длительный бег, бег с препятствиями и бег с отягощениями – настойчивость действий; скоростной бег приучает к сосредоточенной деятельности; бег с метрономом развивает чувство времени.

6. Принцип связи педагогического процесса с жизнью и практикой, реализуемый в ходе беговой подготовки, вырабатывает работоспособность, основанную на навыке длительного волевого напряжения и «твердости духа». Беговые игры учат ребенка подчиняться правилам, быть выдержанным, дисциплинированным, чураться тщеславия, своеволия и всякой разнузданности (Е. А. Покровский). П. В. Тиханович, В. Г. Ухов, П. Ф. Лесгафт и А. Д. Бутовский акцентируют внимание на особой важности беговых упражнений для подготовки к военному делу.

7. Принцип научности проявляется в том, что имея в большинстве своем ученые степени и звания, П. В. Тиханович, А. Г. Берглинд, П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, А. Д. Бутовский, В. Е. Игнатьев и В. Г. Ухов в выборе форм, методов и содержания физического образования опирались на современный им уровень естественных и социально-гуманитарных наук. Что же касается приобщения к научной деятельности учащихся, то, к примеру, П. Ф. Лесгафт полагал, что при выполнении беговых заданий школьник должен уметь применять сведения, полученные в курсе геометрии и физики.

8. Также двигательные упражнения, по мнению выдающихся российских педагогов, должны подчиняться принципу эстетизации, согласно которому беговые занятия способствуют достижению и поддержанию красоты человеческого тела. Беговые игры, особенно «партийные», реализовывали принцип коллективности обучения и воспитания детей. Красной нитью через все методики обучения бегу проходит принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса, предполагающий ступенчатый, соответствующий возрасту и развитости навыков, характер приобщения учащихся к беговой локомоции.

9. Таким образом, выдающиеся отечественные исследователи физической культуры раскрыли огромный образовательно-воспитательный потенциал бега, значимый и для современных педагогических практик.

Библиография

1. Берглинд А. Очерк истории гимнастики. СПб.: Тип. В. В. Пратц, 1872.
2. Бутовский А. Д. Собрание сочинений : в 4 т. Т. 1. Киев : Олимпийская литература, 2009.
3. Бутовский А. Д. Собрание сочинений : в 4 т. Т. 2. Киев : Олимпийская литература, 2009.
4. Бутовский А. Д. Собрание сочинений : в 4 т. Т. 3. Киев : Олимпийская литература, 2009.
5. Бутовский А. Д. Собрание сочинений : в 4 т. Т. 4. Киев : Олимпийская литература, 2009.
6. Веркеева Л. В. Проблемы организации физического воспитания в современной школе // Вестник Академии знаний. 2013. №4 (7). С.117-120.
7. Воробьева И. Н., Годжиев Г. Т. Влияние физической культуры на умственное развитие школьников // АНИ: педагогика и психология. 2018. №4 (25). С. 65-67.
8. Годжиев Г. Т., Воробьева И. Н. Актуальные проблемы современного школьного физического воспитания // АНИ: педагогика и психология. 2018. №2 (23). С. 73-75.
9. Гусейнов А. А. Образование, обучение, воспитание // Ведомости прикладной этики. 2005. №26. С. 88-102.
10. Игнатьев В. Е. Физическое воспитание. Гимнастика, спорт, подвижные игры. М.: Польза, В. Антик и К, 1912.

11. Канныкин С.В. К вопросу о социокультурной специфике развития беговых практик в России // Социодинамика. 2022. № 3. С. 45-66. DOI: 10.25136/2409-7144.2022.3.36759. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=36759.
12. Канныкин С.В. Воспитательно-образовательные функции бега в педагогической системе П.Ф. Лесгафта // Педагогика и просвещение. 2022. № 2. С. 47-62. DOI: 10.7256/2454-0676.2022.2.35822. EDN: LCZTHB. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=35822.
13. Канныкин С.В. Культурное содержание личностносозидающих беговых практик // Философская мысль. 2022. № 9. С. 44-63. DOI: 10.25136/2409-8728.2022.9.38779 EDN: DMTVON. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=38779.
14. Королев А. С., Севрюков С. Т., Зверева Е. Л. К вопросу: тенденции и проблемы современной системы физического воспитания в образовательной среде // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №3 (181). С. 231-236. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p231-236.
15. Красникова О. С., Пашенко Л. Г., Коричко А. В., Пашенко А. Ю., Полушкина Л. Н. Современные проблемы организации физического воспитания школьников // ТипФК. 2014. №12. С. 38-40.
16. Латыпов И. К. Здоровье детей и проблемы физического воспитания школьников // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. №10. С. 102-105.
17. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений : в 5 т. Т. 1. М.: Физкультура и спорт, 1951.
18. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений : в 5 т. Т. 2. М.: Физкультура и спорт, 1952.
19. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений : в 5 т. Т. 4. М.: Физкультура и спорт, 1953.
20. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений : в 5 т. Т. 5. М.: Физкультура и спорт, 1954.
21. Мальцев С. В., Сафина Л. З., Биктимирова А. А., Мансурова Г. Ш. Состояние здоровья школьников – медицинские и социальные проблемы // ПМ. 2019. №5. С. 8-15.
22. Покровский Е. А. Детские игры: преимущественно русские (в связи с историей, этнографией, педагогикой и гигиеной). М.: Типография А. А. Карцева, 1887.
23. Покровский Е. А. Детские игры и гимнастика в отношении воспитания и здоровья молодежи. СПб : типо-лит. В. Ф. Рихтер, 1893.
24. Рекутина Н. В. Тема античной агонистики и гимнастики в трудах российских антиковедов второй половины XIX – начала XX вв. // Вестник спортивной истории. 2015. №1. С. 76-81. URL: portfiction.ru/articles/tema-antichnoy-agonistiki-i-gimnastiki-v-trudakh-rossiyskikh-antikovedov-vtoroy-poloviny-xix-nachala/ (дата обращения: 01.11. 2022).
25. Суник А. Б. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта. М. : Советский спорт, 2010.
26. Тиханович П.В. Очерк гимнастических игр у древних греков // Журнал Министерства народного просвещения. 1856. № 12. С. 215-314.
27. Ухов В. Г. Руководство к педагогической и гигиенической гимнастике. СПб.: Тип. В. Демакова, 1875.
28. Хуторской А.В. Современная дидактика. М.: Высшая школа, 2007. URL:

<https://docs.google.com/viewer?>

[a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbX6YW5hdGhZGxhc3R1ZGVudG92b3pvfGd4OjNkMDk3ODM5YzVhMWVhNTE](https://docs.google.com/viewer?) (дата обращения: 24.10. 2022).

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

На рецензирование представлена работа «Бег как средство обучения и воспитания в теоретическом наследии и в педагогических практиках выдающихся российских исследователей физической культуры второй половины XIX - начала XX века».

Предмет и методология исследования. В качестве предмета, как следует из наименования, автор определил изучение теоретического наследия и педагогических практик выдающихся отечественных исследователей физической культуры. Предмет сформулирован корректно. Поставленные автором цель и задачи были достигнуты. Методология исследования в работе представлена.

Актуальность, значимость и сущность затронутой проблемы обосновывается необходимостью осмысления учебно-воспитательного потенциала бега как самого доступного и привлекательного для детей вида двигательной активности, который обеспечивает комплексное развитие личности. Тем более что автором, с опорой на исследования, отмечается, что у современных старшеклассников наблюдается не только снижение физиологических показателей по сравнению с подростками прошлого века, но также выявляется больше проблем со здоровьем и отставание физического воспитания. Автором упор сделан на дефицитность современных исследований. В целом, обоснована актуальность и значимость проводимого исследования для педагогической науки.

Научная новизна. Работа отличается несомненной новизной и теоретической значимостью. Автором выделен огромный образовательно-воспитательный потенциал бега, значимый для современной науки и педагогической практики. В работе проведен теоретический осмысленный анализ исследований и определены базовые позиции.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык изложения научный.

Структура работы четко прослеживается: введение с четко обозначенной проблемой; постановка проблемы, теоретический анализ с описанием основных этапов рассмотрения бега как основного средства воспитания и обучения, подробные аргументированные выводы.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 28 отечественных источников, небольшая часть которых издана за последние три года. Проблематика работ соответствует тематике статьи. В библиографии представлены не только научно-исследовательские статьи, но также учебные пособия, монографии.

Отсутствует единообразие в оформлении источников. Большая часть источников нуждается в коррекции оформления в соответствии с обязательными требованиями.

Апелляция к оппонентам. Несмотря на актуальность и значимость проведенной работы, несомненным ее достоинством стало бы выделение в выводах собственного понимания проблемы и ее обоснование.

Важно наметить те накопленные отечественными учеными позиции, которые являются актуальными в настоящее время и могут стать фундаментом для формирования у старшеклассников устойчивой потребности к здоровьесбережению средствами физической активности, бега и беговых упражнений.

Выводы. Статья отличается несомненной теоретической ценностью, будет интересна исследователям физической культуры и практикам. Цель исследования достигнута. Работа может быть рекомендована к опубликованию с учетом рекомендаций.