

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PERSONALITY IN SPORTS, PERSONALITY
IN THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

УДК 612(47+57)(092)
ББК 28.073д(2)

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16224

ИВАН ПЕТРОВИЧ ПАВЛОВ КАК ПРИМЕР ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Е. А. Гревцова

Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина, Рязань, Россия

В статье рассказывается об И. П. Павлове как примере физического самовоспитания и самосовершенствования. Гимнастика, пешеходные и велосипедные прогулки, садовые и огородные работы, пристрастие к игре в городки, купание и плавание летом в любую погоду — вот далеко неполный перечень повседневной оздоровительной физической активности великого ученого и мыслителя. Бодрые эмоции, порождаемые физическими упражнениями, Павлов выразительно назвал «мышечной радостью». Пример полноты включенности в повседневную жизнедеятельность человека физической активности поможет молодому поколению XXI века твердо встать на указанную дорогу и двигаться по ней.

Ключевые слова: гимнастика, игра в городки, пешие прогулки, работа в саду, купание и плавание, упражнение на параллельных брусьях, общество врачей-гимнастов.

Актуальность. «...Всю мою жизнь я любил и люблю умственный труд и физический и, пожалуй, даже больше второй» — писал горнякам Донбасса Иван Петрович Павлов, признанный корифей и классик естествознания, проживший много лет в неустанном научном труде (январь 1936 г.) [2; 7; 8]. В этом же письме ученый говорит об обязательной необходимости соединения двух видов труда и подчеркивает, что особенно «чувствовал себя удовлетворенным ..., когда соединял голову с руками» [7; 8]. Таким образом выразил свои мысли академик И. П. Павлов о процессе физического самовоспитания и самосовершенствования как о сознательной работе над собой, направленной на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья с целью использования этого наработанного потенциала в своей дальнейшей жизни, в том числе — профессиональной деятельности.

В настоящее время образовательный процесс (в школе, колледже, вузе) характеризуется большим интеллектуальным и психологическим напряжением, что влечет за собой повышенные требования к организму обучающихся. Недостаточность двигательной активности отрицательно сказывается на состоянии здоровья, физического развития, деятельности органов и систем всего организма. Однако традиционные занятия по физической подготовке в рамках учебного процесса не решают в полной мере проблем недостатка физической активности молодого поколения. Особенную тревогу вызывает тот факт, что период обучения заканчивается, а вместе с ним и обязательные занятия по физической подготовке, а сформированная гаджет-зависимость остается. Следовательно, не исчезает и «мышечный голод». Поиск путей решения данной проблемы

приводит к понимаю, что систематичность, регулярность, реализация принципа удовольствия при занятиях физической нагрузкой становятся нормой, когда сама физическая активность становится органической частью повседневной жизни каждого человека и семьи.

Стратегия педагогического подхода диктует необходимость обращения к историческому опыту. Знакомство с реальными образами и идеалами из истории нашей страны пробуждает в молодых людях сознательность, активность в выборе решений, воспитывает потребность постоянного развития личности. Развитие личности базируется на комплексной системе формирования духовного, нравственного и физического здоровья. В связи с этим, особого внимания заслуживает воспитание, ориентированное на закрепленные национальной культурой образы поведения, проверенные социальной практикой и соответствующие традиционным нормам поведения в быту и на работе. Такой тип воспитания в процессе обучения является надежным способом освоения нравственности через подражание.

Яркой личностью, примером освоения духовных, научных, нравственных и общечеловеческих ценностей и их корреляции с совершенствованием своего физического потенциала является И. П. Павлов — гордость отечественной науки. Для решения актуальных задач к его трудам и личности обращаются не только медицина, но и педагогика, психология, биология, физическая культура и спорт. В данной работе делается акцент на физическое самовоспитание и самосовершенствование, которые пронес ученый через всю жизнь. Вместе с природной одаренностью, целеустремленностью вышеуказанные качества легли в основу формирования его полноценно развитой нравственной личности и помогли достичь высот в профессиональной деятельности.

Иван Петрович Павлов родился 14 сентября старого (27 сентября нового) стиля 1849 года в старинном русском городе Рязани. Его родители — Петр Дмитриевич и Варвара Ивановна Павловы — назвали первого сына Иваном в честь дедушки со стороны матери. Петр Дмитриевич был молодым священником очень бедного прихода г. Рязани. Обладая большой библиотекой, он много читал, что сделало его высокообразованным человеком своего времени и резко выделяло из окружающей среды. П. Д. Павлов был человеком твердым и суровым, оставался таким же и по отношению к своим детям. «Делу — время, потехе — час», — любил повторять глава семьи.

Этот принцип приучил детей к порядку, точности и аккуратности [1; 3].

Иван Петрович родился здоровым ребенком. Он не только весело проводил время в играх с меньшими братьями, но охотно помогал матери — мыл чайную посуду, умывал меньших братишек, у отца был помощником в садовых работах, в столлярной мастерской. К восьми годам он научился читать и писать, но не обнаруживал склонностей к этим занятиям. Читать он научился у соседки-горбуни, занимавшейся обучением детей грамоте [1; 3].

В возрасте 8 лет Иван Петрович упал с высокого помоста, на который он складывал яблоки на зиму. Падение произошло на каменный пол, что привело к ушибу с очень серьезными последствиями: мальчик совсем потерял аппетит, стал худеть, бледнеть и плохо спать. Доктору его не показывали, поэтому осталось неизвестным, что именно он повредил при падении. Лечение домашними средствами (растирали муравьиным спиртом, парили в бане, поили кирпичным чаем) не привело к выздоровлению. Мальчик не поправился, сильно ослаб, братья прозвали его «лутошкой», что означает засохшая липка с ободранной корой [1; 3; 9].

К счастью для семьи Павловых, в это время к ним в гости приехал игумен Троицкого монастыря. Ивану он приходился крестным отцом. Увидев своего крестника в таком ослабленном состоянии, он взял его к себе в монастырь, где мальчик прожил более года. Здесь, в Троицком монастыре, будущий классик естествознания, получил первые уроки физического воспитания и убедился сам в их благотворном влиянии.

Крестный, будучи умным стариком от природы, прежде всего, стал усиленно питать крестника — Ивана яйцами, молоком, курами, перед обедом обязательно давал рюмку слабого вина. Каждое утро они вдвоем систематически занимались гимнастикой. В летнее время крестный заставлял Ивана плавать, ездить верхом на лошади (при этой езде идет массаж всех мышц!), а также играть в городки. Безусловно, мальчик всегда помогал своему крестному в его работах в большом монастырском саду и огороде, внимательно прислушивался к советам наставника, все исполнял аккуратно и вовремя. В зимнее время физические нагрузки продолжались: крестник разгребал снег, катался на коньках и санках [1; 3; 9].

Исследователи отмечают огромное влияние старика-крестного на детскую душу ребенка. Для мальчика было очевидным соблюдение постов крестным, когда он жил на хлебе и воде и только

в редкие дни позволял себе побаловаться чаем с медом, и то только во время недомогания. Эту, воспитанную родителями и крестным нетребовательностью по отношению к себе, Иван Павлов сохранил до конца жизни. Часто, просыпаясь ночью, мальчик видел старика, сидящим за письменной работой. Потом долгое-долгое время он уверял своих родителей, что крестный никогда не спит.

Отсюда берет начало привычка будущего великого физиолога отдавать все свое время научной работе. Образованный для своего времени старик интересными рассказами и чтением пробудил у любознательного ребенка любовь к книге и умственным занятиям. Басни Крылова — это первая книга, которую получил крестник от крестного в подарок. Научивших читать, Иван надоедал окружающим рассказами о прочитанном. Однажды он пристал к крестному с разговорами о басне «Квартет». Старик, имея на тот момент спешную работу, посоветовал воспитаннику рассказать обо всем тетрадке с помощью простого карандаша. Начало было положено: Иван Петрович полюбил письменно выражать свои мысли [1; 3; 9].

Как видим, крестный Ивана Петровича Павлова погрузил ребенка в хорошую практическую школу, где главными житейскими науками были: привычка к строгому порядку в занятиях, помыслах и чувствах; навык к усиленному труду; умение отдавать всего себя делу. С этими правилами великий физиолог не расставался всю свою жизнь.

Занимаясь физическим развитием своего питомца, крестный заметил, что мальчик бросает палки при игре в городки левой рукой и часто при выполнении мелких работ заменяет правую руку на левую. Тогда он стал заставлять своего крестника развивать левую руку наравне с правой. Результатом этих упражнений явилась способность Ивана Петровича оперировать не только левой рукой, но и писать одинаково красиво и правильно обеими руками. Вернув мальчика родителям, крестный не перестал заботиться о нем: поставил в саду гимнастику для него, а также убедил отца строго следить за ежедневными упражнениями на ней. Для всех детей выписал много книг, которые они с интересом читали. Отец Ивана Петровича в свое время дал детям совет, который они не забывали до конца жизни: читать хорошую книгу всегда два раза [1; 3; 10].

Одиннадцати лет Иван Павлов поступил в Рязанское духовное училище, а затем в духовную семинарию. Он был одним из лучших учеников: его отличали начитанность, умение хорошо излагать свои мысли, критическое отношение к про-

читанному. Иван Петрович считал, что ему повезло в том, что вышло разрешение семинаристам поступать в университет. Не окончив последнего класса семинарии, горячо поговорив с отцом и получив напутственную фразу: «Дело ваше. Поступайте, как хотите!», — братья Павловы (Иван и Дмитрий) в 1870 г. уезжают в Петербург. В 1875 г. в возрасте 26 лет И. П. Павлов блестяще окончил университет, получил ученую степень кандидата естественных наук и стал двигаться по избранной дороге с единственной целью — постигать науку [1; 2; 9].

«Иван Петрович был хорошего роста, хорошо сложен, ловок, подвижен, очень силен, любил говорить и говорил горячо, образно и весело. В разговоре сказывалась та скрытая духовная сила, которая всю жизнь поддерживала его в работе и обаянию которой невольно подчинялись все его сотрудники и приятели. У него были русые кудри, длинная русая борода, румяное лицо, ясные голубые глаза, красные губы с совершенно детской улыбкой и чудесные зубы. Особенно нравились его умные глаза и кудри, обрамлявшие большой открытый лоб» [1, 3].

И. П. Павлов два года жил и работал в Германии в лабораториях Р. Гейденгайна и К. Людвига. Здесь он формируется как ученый и личность. Павлов узнает, что в Лейпциге есть гимнастическое общество, вспомнил свое детство, крестного отца — игумена Троицкого монастыря, приучившего его к гимнастическим упражнениям. Он не только сам вступил в это общество, но убедил то же сделать и своих товарищей — ученых [3].

В Петербурге Иван Петрович читает лекции, оперирует, скорым шагом возвращается домой. Часто его охватывал спортивный азарт, и он шаггал так, что обгонял конку (извозчика), делая при этом 120 шагов в минуту. У Павлова рука обладала страшной силой, недаром отцовский род славился крепким, богатырским здоровьем и в нем были кулачные бойцы [1;].

Шел 1894 г. И. П. Павлов трудился в своей лаборатории, где была поэзия открытий, а дома — проза будней. Для топки печей требовались дрова: пилить нанимали, колот Иван Петрович сам, затем складывал в поленницу. Снести зимой двести охапки дров в квартиру — для него это был не такой уж тяжелый труд. А уж топить печи никому не доверял. Это было прямое наслаждение. Только он умел так уложить дрова в топку, чтобы они вспыхивали все разом, горели ровным пламенем. Как же он был доволен, победоносно поглядывая на окружающих, закрывал трубу, сохраняя в печи

крупные раскаленные угли, дающие наибольшее количество жара! Так как печей было несколько, то и дров надо было носить много. Но Иван Петрович любил работать физически. Швейцар Василий, крепкий, здоровый мужик, не понимал такого барина, поговорил с женой ученого. Иван Петрович горячо ответил на её доводы и предложения: «Я не барин и к тому же люблю физический труд» [1—3].

Про Ивана Петровича часто говорили, что он прирожденный крестьянин. Ученый-физиолог, профессор с жаром принялся наводить порядок на запущенной даче в местечке Силламяги, за Нарвой. Засучив рукава, сам, без садовника, помня, как отец в белой рубахе часами трудился в саду, он вскопал большие грядки для цветов, удобрил их перегноем. В городской квартире высевал семена цветов в ящики, которые занимали все подоконники. С наступлением теплых майских дней, порой доводя себя до полного изнеможения, Иван Петрович сам высаживал всю рассаду в грядки.

Серафима Васильевна (жена И. П. Павлова) вспоминала, что он возвращался в эти дни совершенно согнутый и ходил два-три дня как парализованный. Но представьте, что это не останавливало его — в следующее воскресенье он отвозил новую партию рассады. И все повторялось — он снова доводил себя до изнеможения утомительной работой. Зато красота на даче была чарующая!

В летнее время, когда работы в лаборатории прекращались, а у детей были каникулы, семья на три месяца уезжала на дачу. Здесь у профессора Павлова был железный порядок. Ранним утром, когда все спали (кроме кухарки), он работал в цветнике, прокладывая новые дорожки, счищал старый песок и насыпал новым, который носил с берега моря, преодолевая крутой подъем. Работая до пота (иначе и не считал за труд), за день несколько раз менял рубашки, благо, что Серафима Васильевна заготавливала их к лету дюжинами. Иван Петрович не любил срывать цветы, называя букеты «умирающей природой». После утренних трудов главы семьи все садились пить чай за самоваром. Отдохнув, профессор Павлов прогуливался по своим дорожкам, любовался проделанной работой. Физический труд выполнялся им с удовольствием. Со стороны могло показаться, что копать землю, поливать растения, благоустраивать дорожки и есть самая любимая работа профессора-физиолога [1; 3; 7].

А днем дачники любили играть в городки. Эта игра полюбилась из тех далеких лет, когда мальчик Ваня был привезен крестным на излечение

в Троицкий монастырь, где монахи играли в эту игру. Дачники, любители городков, собирались точно к 11 часам. Иван Петрович, как и во всем, был пунктуален и беспощаден к тем, кто опаздывал. Все старались приходить вовремя, зная непримиримость хозяина к нарушителям дисциплины. Павлов по обыкновению закатывал рукава рубахи, выбирал палку, встряхивал ее на руке, зорко поглядывал на партнеров.

Первым был сосед, художник Р. А. Берггольд, другим — профессор Технологического института Д. С. Зернов. Они были к тому же прекрасными собеседниками. Позднее к их компании присоединился художник Н. Н. Дубовской. Его приход в городошную компанию определил две партии, и игра пошла веселее. С разговором, шумом и смехом городки продолжались до половины первого. Потом шли купаться. Иван Петрович купался в любую погоду: и под дождем, и при северном ветре. Все причины и доводы нарушить установленный режим им отрицались. После купания семья садилась обедать. Затем профессор Павлов ложился на диван на балконе, который был открытым. Здесь же он любил пить чай, выпивал по 6, а порой и 10 стаканов. Любил читать философов или поэтов, но научная книга не имела права въезда на дачу. О физиологии не произносилось и слова.

Это говорит о том, что Павлов умел со всей самоотдачей включаться в нее, также умел и полностью выключаться. В 4 часа дня вся семья снова собиралась в столовой, пили кофе с ватрушками. Потом обычно планировалась дальняя прогулка на велосипедах. Как всегда увлеченно, с задором, перегоняя всех и подбадривая отстающих, Иван Петрович увлекает за собой всю группу все дальше и дальше. Возвращались обычно поздно, к ужину. Спать ложились непременно в одно время — в 22.00. В жаркие летние дни приходилось поливать цветы, если не хватало дождей. Воду из речки помогали приносить сыновья, но поливал цветы только сам Иван Петрович. Часто ходили за грибами и ягодами. В сборе грибов равных ему не было. Прожив три месяца на даче, ученый начинал скучать по лаборатории [1; 3; 7].

Основной труд — «О работе пищеварительных желез» — принес И. П. Павлову мировую славу и был отмечен первой Нобелевской премией за исследование в области медицины [2; 3; 6].

Помимо науки, Иван Петрович продолжает с величайшей серьезностью относиться к гимнастике. Словно благодарный ей за исцеление от тяжелого недуга, ученый становится её пропагандистом: в 1894 г. в Петербурге организовал кружок

врачей — любителей гимнастики и велосипедной езды. За это его избирают почетным членом

Общества врачей — любителей физических упражнений. Дисциплину в плане занятий физическими упражнениями он считал такой же обязательной, как и в лаборатории. Иван Петрович за все время пропустил только одно занятие — по уважительной причине (нездоровью). Никаких поблажек нарушителям не было. Манкирующих ожидала основательная взбучка. Иван Петрович и сюда вносил свойственную ему, как и во всяком деле, страсть. Для «стимулирования» членов кружка он разработал своеобразную «аттестацию» гимнастов. В нерадивых летели клички: «Щепка!», «Хлам!», «Затычка!» и т. д. Кто не пропустил ни одного занятия, преуспевал, получал награду — «Столп!», «Чемпион!».

Занятия доставляли ученому огромное удовольствие, они проходили весело, с огоньком. Искрометно-заразительный смех Ивана Петровича слышался всегда, когда кто-нибудь не мог выполнить гимнастического упражнения. Павлов и здесь оказывался ученым. Так, профессор Шавловский, несмотря на все свои старания, не умел прыгать. Иван Петрович осмотрев его, установил анатомическое недоразвитие ножных мышц. Врач Н. поначалу вызывал у всех безудержный смех, так как не мог попасть в такт со всеми. Когда звучала команда в быстром темпе: «Взять палки! Руки вверх! Руки вниз! Руки вправо! Руки влево!», — врач Н. начинал суматошиться, сбиваться, заставляя всех смеяться до слез. Иван Петрович внимательнее присмотрелся к нему, заметил, что основой неумелости является нарушение координации, пригласив к себе в лабораторию, дал тему диссертации.

Через некоторое время врач Н. защитил диссертацию на тему о координации движений. Самому Ивану Петровичу давались не все упражнения — часто при прыжках в высоту он срывал веревку. Вот тогда уже хохотали все остальные и даже свистели, вместе с ними заливался смехом и «строгий командир». Надо заметить, что гимнастические упражнения требуют силы рук.

Иван Петрович был единственным, кто мог, повиснув на руках, перебраться через весь гимнастический зал Адмиралтейства по горизонтальной лестнице. Когда он был у цели, достигнув противоположного конца, раздавались дружные аплодисменты. «Приятно было видеть, как Иван Петрович, бодрый и азартный, в белоснежной рубашке, с черным галстуком «бабочкой», упражнялся на параллельных брусьях, повисал на коль-

цах», — вспоминал профессор Ю. П. Фролов» [7].

Серафима Васильевна пишет в своих воспоминаниях, что возвращаясь с этих занятий, он бывал всегда в наилучшем расположении духа и уверял, что молодеет после занятий гимнастикой [7]. Великий физиолог говорил: «Бодрость физическая является необходимым условием умственной энергии. Что за богатое ощущение, настроение получается во время и после гимнастики!». У Ивана Петровича очень часто проходило дурное настроение, когда начинал совершать ту или иную мышечную работу. Близко наблюдавшие за ним рассказывали, что даже энергичное протирание очков имело в таком случае благоприятный результат [2]. Труд он называл «чувством мышечной радости» [2—4].

Первая мировая война нарушила нормальную жизнь Петербурга. Дворников не хватало, снег лежал сугробами, но академик Павлов, как и раньше, ходил на службу пешком. Однажды, перепрыгивая нарытые канавы, не рассчитал, упал и сломал шейку бедра. Как страшно для него бездействие! В таком положении Иван Петрович встретил новый, 1917 год [3; 5; 6].

Но, несмотря на хромоту, преодолевая боль, И. П. Павлов вырабатывает быстрый шаг и пешком ходит в академию читать лекции и работать в Институте экспериментальной медицины (ИЭМ), а также пешком возвращается домой, иногда уже совсем затемно [6].

Когда снимали дачу в Удельной, Иван Петрович не изменял своему маршруту — ездил на велосипеде до академии, ИЭМ, психиатрической больницы, домой — через Поклонную гору. Когда очереди в продуктовые лавки стали обычным явлением, стало не хватать хлеба, продукты дорожали, обесценились деньги, то решено было раскопать пустырь неподалеку от ИЭМ и пустить под огород. Иван Петрович сказал: «Положение в стране тяжелое, никто о нас не позаботится. Мы сами должны добывать пропитание. Я лично надеюсь своим трудом на огороде прокормить себя и свою семью. Призываю последовать моему примеру и вас» [1; 3].

С этого дня более усердного работника, чем он, не было во всем институте. Ранним утром и до позднего вечера его можно было видеть на своем участке с лопатой в руках. Лауреат Нобелевской премии по физиологии посадил картофель, капусту и другие овощи, сам их пропалывал, окучивал. Приходилось сторожить по ночам, когда урожай поспевал.

Сотрудник Института Ю. П. Фролов рассказывает в своих воспоминаниях: «...Я тоже получил

маленький участок рядом с грядками Ивана Петровича, но работал не очень усердно, а метра полтора земли оставил вовсе необработанными. Эти полтора квадратных метра... в глазах Павлова были настоящим «оскорблением» природы». Иван Петрович считал, что «научный работник и диссертацию должен закончить в срок, и работать вдвое и втрое больше гряд, чем всякий другой сотрудник» [1; 3].

За традиционным полуденным чаем, который пили в лаборатории, И. П. Павлов сказал: «Удовольствие, испытываемое при физическом труде, я не могу сравнить даже с трудом умственным, хотя все время живу им. Очевидно, это зависит от того, что мой прадед сам пахал землю ...» [1; 3; 10]. Огород дал хороший урожай, Иван Петрович два угла завалил им в своем кабинете. Вечером он привозил домой на велосипеде в мешке капусту, собственноручно рубил её в деревянном корытце для засолки, приговаривал: «Эк какую капусту вырастил!». Даже едва оправившись от болезни (воспаление легких), Иван Петрович не хотел бездельничать, заставлял жену, чтобы она подвздала ему передник, приносила на кровать поднос с овощами, он чистил морковь, картофель, лук на обед. Это нравилось ему делать, потому что все было выращено его руками [1; 3; 6].

Однажды к академику Павлову пришел начальник физической подготовки военной молодежи Петроградского округа за советом. Его вопрос состоял в том, что можно ли военной молодежи заниматься гимнастикой сейчас, когда ребята недоедают. Иван Петрович оживился, на его лице заиграли разные чувства: и интерес, и радость, и лукавство... Он объяснил, что в калориях и килограммах заключена далеко не вся премудрость физиологии, что не питаясь как раньше, он ежедневно занимается гимнастикой, а это заведено с молодых лет, работает в огороде, по утрам принимает ванны круглый год. После этих слов академик быстро скинул пальто, сбросил пиджак, сделал на полу «мост» и быстро вскочил, засмеялся, озорно сверкнув глазами, сказал: «Вот так! Поэтому непременно занимайтесь гимнастикой с военной молодежью». А ему в ту пору было 70 лет! [1; 3].

Ивану Петровичу 75 лет, а городошная игра не оставлена. Как всегда — две команды. Павлов, нагнувшись, левой рукой взял палку, прицелился, сильно бросил и вышиб две рюхи. Вот ударил профессор К. М. Быков, вышиб остальные. Иван Петрович тут же выкрикнул ему: «Звезда!». Зрители захлопали. Начали работать «противники».

Д. А. Бирюков смазал, и тут же услышал от академика: «Квашня!». Сперанский тоже не отличился. «Мазила!» — весело закричал Иван Петрович. Анохин в этот раз не подкачал и вышиб три рюхи из пяти. И. П. Павлов весело объявил: «Инвалидная команда подтягивается!».

Перелом ноги у академика давал о себе знать, и когда палка падала, кто-то из присутствующих старался подать ее Ивану Петровичу. Тогда он гневно спрашивал: «Что я, немощный старик?». Сотрудники в этот вечер подарили любимому учителю диплом с присвоением ему звания «Мастер городкового цеха». На что Иван Петрович ответил, что это заслуженно, как-никак, а шестьдесят с лишним лет городкового стажа. Диплом прижал к груди. Сделали фотографию на память, которая запечатлела скрещенные над его головой городошные палки. На фасаде дома, где жил ученый, была установлена шуточная мемориальная доска в честь славного мастера городошного спорта [7].

Иван Петрович продолжал много ездить. В Лондоне он выступает в Королевском медицинском обществе. В Кембриджском университете читает лекцию. Америка встречала его очень торжественно, делегаты XIII Международного конгресса физиологов стоя приветствовали великого физиолога (1929 г.) [8].

В 1934 г. великому физиологу исполнилось 85 лет. В этом году Иван Петрович уже не купался, но продолжал усердно работать в саду по два часа: расчищал дорожки, ухаживал за цветами. В те годы он был старше своих сотрудников втрое, но поражал их своей нестареющей цепкостью. В нем до сих пор чувствовались энергичный напор и жизненный темп. Все отмечали, что пределы средней человеческой работоспособности как бы не соответствовали внутренней павловской программе [2; 4; 8].

В приветствии Совнаркома СССР, посвященному 85-летию И. П. Павлова, ученый охарактеризован как классик естествознания. На XV Международном физиологическом конгрессе он был объявлен «старейшиной физиологов в мире» (9 августа 1935 г.) [1; 4; 10].

За многогранностью его личности стояла четкая система жизни и труда, но главное место в ней занимало чувство времени. Внутренний «секундомер» ученого никогда не останавливался, он умел быстро переключаться. То, что Павлов тренировал в себе с ранних и юношеских лет, потом назовет условным рефлексом на время — ритм соразмерности, умение сменять занятия. Иван Петрович привык дисциплинировать, самоограничивать

себя и закрепление этой рабочей манеры в коллективе считал обязательным.

Павловская же обязательность поражала всех. Память на имена и отчества была поразительная, без видимого напряжения он держал в голове подробности опытов. Академик считал, что в этой «умственной бухгалтерии» ему во многом помогала тренировка памяти в детские и юношеские годы, когда он изучал древние языки, а также «соревнования» в семье по запоминанию чисел. У И. П. Павлова были чудесные руки. Некоторые его хирургические методики были изучены и повторены лишь через несколько лет. Академик Павлов признавал, что по темпераменту он типичный холерик, у него преобладает возбуждение, торможение не всегда с ним справляется, он часто проявлял себя как взрывчатый человек. Но не любить его было невозможно. Окружающие буквально преклонялись перед ним за широту и живость ума, за меткую и необычайно образную речь, за народность, удивительную простоту и непосредственность. «По глубинным же чертам своей натуры И. П. Павлов был человеком необыкновенно добрым, отзывчивым, деликатным...» [3; 5; 9].

Однажды личный водитель спросил академика: «А вот скажите, Иван Петрович, почему вы выглядите моложе, чем ваши сотрудники, которые куда моложе вас по летам?». Иван Петрович воскликнул: «Вот те на! Не пейте вина, не огорчайте сердца табачищем и проживете столько, сколько жил Тициан! А он, как известно, прожил до ста лет!» [1; 3; 9].

Вскоре семья Павловых потеряла младшего сына — Всеволода. Это был непереносимый удар для стариков. У них было четыре сына и дочь, трое сыновей умерли при жизни родителей; остался старший сын — профессор физики, дочь — физиолог [2].

Февральским днем 1936 г., при возвращении со станции Колтуши, выделенная академику Павлову машина, заглохла. Иван Петрович вышел и пошел пешком, чтобы согреться движением. Так как одет он был легко, ветер продувал насквозь, снег набивался в ботинки, и ноги промерзли. «Недомогание гриппозного характера» осложнилось воспалением легких и отеком мозга [6; 9].

27 февраля 1936 г. в полном разгаре творческой деятельности, на 87 году жизни, Иван Петрович Павлов умер, отдав всю свою жизнь, всю свою великую страсть служению науке и Отечеству.

Выводы:

1. Иван Петрович Павлов из собственного опыта убедился в том, что занятия физи-

ческой работой — это возврат к основной деятельности организма — мускульной, которая снижает умственное и нервное напряжение, позволяет успокоиться, обрести уверенность. Свою успешность ученый объяснял тем, что при научной работе огромной интенсивности он всю долгую жизнь много занимался физическими упражнениями.

2. По полноте включенности в повседневную жизнедеятельность человека физической активности академик Павлов может служить примером физического самовоспитания и самосовершенствования.
3. Этические характеристики семьи, такие как образ мыслей и жизни, эмоциональный климат, явились теми потенциальными источниками воспитания, которые обеспечили не только становление, развитие и совершенствование личности ученого, но и привили любовь к физическим упражнениям.
4. Благородная, конкретная и четкая задача — воспитание потребности в физической культуре — может решаться традиционным педагогическим приемом, обращенным к жизненному опыту великой личности.
5. Практическая значимость предложенного метода воспитания и формирования устойчивой мотивации к физической активности заключается в возможности использования его в системе «Семья — образовательное учреждение — общество».

Список литературы

1. Андреева, Л. П. Детство и молодые годы Ивана Петровича Павлова / Л. П. Андреева // И. П. Павлов в воспоминаниях современников. — Л. : Наука, 1967. — 383 с.
2. Бирюков, Д. А. Иван Петрович Павлов. Жизнь и деятельность / Д. А. Бирюков. — М. : Изд-во АМН СССР, 1949. — 191 с.
3. Воронин, С. А. Жизнеописание Ивана Петровича Павлова: документальная повесть / С. А. Воронин. — Л., 1984. — 320 с.
4. Гиппенрейтер, Б. С. Учение И. П. Павлова — естественно-научная основа физического воспитания: научно-популярный очерк / Б. С. Гиппенрейтер. — М., 1955. — 168 с.
5. Григорьев, А. И. И. П. Павлов о проблемах России / А. И. Григорьев, Н. А. Григорьян // Вестник Российской академии наук, 2008. — Т. 78, № 1. — С. 65—70.
6. Громова, Л. И. Многогранная личность И. П. Павлова : к 65-летию мемориальной кварти-

ры академика И. П. Павлова в Санкт-Петербурге / Л. И. Громова // Развитие личности, — 2015. — № 2. — С. 198—219.

7. Кесарева, Е. П. Учение И. П. Павлова — естественно-научная основа физического воспитания / Е. П. Кесарева. — Минск, 1953. — 37 с.

8. Коштыянец, Х. С. Повесть из жизни академика И. П. Павлова : о работах в области физиологии

пищеварения / Х. С. Коштыянец. — М. ; Л. : Изд-во АН СССР, 1947. — 144 с.

9. Иван Павлов: жизнь, отданная науке // Наша власть. Дела и лица. — 2009. — № 10, спецвыпуск: Прославившие Россию. — URL: http://nashavlast.ru/article_description/107/1063.html

10. Чечнева, А. В. На родине академика И. П. Павлова : путеводитель / А. В. Чечнева. — Рязань : Поверенный, 1999. — 104 с.

Поступила в редакцию 07 марта 2021 г.

Для цитирования: Гревцова, Е. А. Иван Петрович Павлов как пример физического самовоспитания и самосовершенствования / Е. А. Гревцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 6, № 2. — С. 152—160.

Сведения об авторе

Гревцова Екатерина Алексеевна — доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности, Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина, Рязань, Россия. **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0003-2625-4570>. **Elibrary ID:** https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=705378. **E-mail:** e.grevtsova@365.rsu.edu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 6, no. 2, pp. 152—160.

Ivan Pavlov as a model of physical self-training and self-improvement

Grevtsova E.A.

Ryazan State University named for S.A. Esenin, Ryazan, Russia. e.grevtsova@365.rsu.edu.ru

The paper discloses Academician Ivan Pavlov's work aimed at self-training and enhancement of individual physical fitness. He practiced gymnastics, walking and cycling, growing fruit and vegetables; he was an enthusiast of the traditional Russian outdoor sport of gorodki, and went swimming in all weathers throughout summer. Yet, the above is far from a complete inventory of the habitual health-improving physical activities that the great scientist and thinker went in for. Pavlov expressively called his cheerful emotions generated by physical exercise "joy in the muscles." The great scientist can serve as a model of daily involvement in physical activity; his example will help young people of the 21st century to adhere to the same strategy and advance along similar pathways.

Keywords: *gymnastics, playing in small towns, hiking, gardening, swimming and swimming, exercise on parallel bars, society of gymnastic doctors.*

References

1. Andreeva L.P. *Detstvo i molodye gody Ivana Petrovicha Pavlova* [Childhood and early years of Ivan Petrovich Pavlov]. *I.P. Pavlov v vospominaniyah sovremennikov* [I.P. Pavlov in the memoirs of contemporaries]. Leningrad, 1967. 383 p. (In Russ.).

2. Biryukov D.A. *Ivan Petrovich Pavlov. Zhizn i deyatel'nost'* [Ivan Petrovich Pavlov. Life and work]. Moscow, 1949. 191 z. (In Russ.).

3. Voronin S.A. *Zhizneopisanie Ivana Petrovicha Pavlova: dokumentalnaya povest'* [The Life of Ivan Petrovich Pavlov: a documentary story]. Leningrad, 1984. 320 p. (In Russ.).

4. Gippenrejtser B.S. *Uchenie I.P. Pavlova — estestvenno-nauchnaya osnova fizicheskogo vospitaniya*

taniya: nauchno-populyarnyj ocherk [I.P. Pavlov's teaching—the natural-scientific basis of physical education: popular science essay]. Moscow, 1955. 168 p. (In Russ.).

5. Grigor'ev A.I. *I.P. Pavlov o problemah Rossii* [Pavlov on the problems of Russia]. *Vestnik Rossijskoj akademii nauk* [Bulletin of the Russian Academy of Sciences], 2008, T. 78, no. 1, pp. 65—70. (In Russ.).

6. Gromova L.I. *Mnogogrannaya lichnost I.P. Pavlova : k 65-letiyu memorialnoj kvartiry akademika I.P. Pavlova v Sankt-Peterburge* [The multifaceted personality of I. P. Pavlov: to the 65th anniversary of the memorial apartment of Academician I. P. Pavlov in St. Petersburg]. *Razvitie lichnosti*

[Personal development], 2015, no. 2, pp. 198—219. (In Russ.).

7. Kesareva E.P. *Uchenie I.P. Pavlova — estestvenno-nauchnaya osnova fizicheskogo vospitaniya* [I. P. Pavlov's teaching — the natural-scientific basis of physical education]. Minsk, 1953. 37 p. (In Russ.).

8. Koshtoyanc H.S. *Povest iz zhizni akademika I.P. Pavlova : o rabotah v oblasti fiziologii pishchevareniya* [A story from the life of Academician I. P. Pavlov : about works in the field of digestive physiology. Moscow, 1947. 144 p. (In Russ.).

9. Ivan Pavlov: zhizn, otdannaya nauke [Ivan Pavlov: life given to science]. *Nasha vlast. Dela i litsa. 2009, no. 10, spetsvyipusk: Proslavivshie Rossiyu* [Our power. Cases and faces. 2009. no. 10, special issue: Glorified Russia]. Available at: URL: http://nashavlast.ru/article_description/107/1063.html. (In Russ.).

10. Chechneva A.V. *Na rodine akademika I.P. Pavlova : putevoditel* [In the homeland of Academician I. P. Pavlov: a guide]. Ryazan, 1999. 104 p. (In Russ.).