**Древние философы и великие педагоги о физическом развитии в системе воспитания детей.**

Идея физического воспитания начинается с размышления о том, что движение сделало человека человеком, в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека как главной производительной силы. Предыстория физического воспитания уходит корнями в тот период, когда вся физическая и умственная деятельность человека ограничивалась непосредственным обеспечением условий его существования.

Для древних греков спорт был частью образа жизни. Даже на похоронах в честь усопшего устраивались спортивные соревнования. Спорт был частью богослужения, был обязательным элементом религиозных ритуалов. Сама же физическая культура являлась неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения.

 Физическое воспитание детей начиналось с семи лет в палестре, или, по-другому, гимнасии. Так называлось помещение для занятий гимнастикой. Античная гимнастика базировалась на четырех постулатах: воспитание в подрастающем поколении гигиенических и военных навыков, эстетических и нравственных основ. На Олимпийские игры не допускались атлеты, находившиеся под судом или чем-либо запятнавшие свою репутацию.
Спорт у греков ассоциировался в основном с нравственным совершенством: победа в Играх была, прежде всего, моральной победой, преодолением не только соперников, но и самого себя.

 Физическое воспитание детей в Древней Греции входило составной частью в воспитание гражданина. Вот почему работа педагога почиталась очень высоко, воспитателей выбирали среди наиболее заслуженных и образованных людей.

**Аристотель**



**384 г.до н.э. - 345 г. до н.э.**

Многие философы Древней Греции сознавали благотворное влияние физического воспитания на  здоровье детей и взрослых. Аристотель говорит о необходимости физического воспитания с самого раннего детства посредствам разнообразных игр. **Аристотель указывает на важность движения для детей в раннем возрасте и советует поощрять подвижные игры. Также, по его мнению, не стоит мешать громкому плачу детей, так как “это является для них своего рода гимнастикой”.**

**Кто заинтересовался, может почитать**Кун Л. «Всеобщая история физической культуры и спорта». – М.: Радуга, 1982

**Платон**



 Точная дата рождения Платона неизвестна. По свидетельству [Олимпиодора](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%80_%28%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BA%29%22%20%5Co%20%22%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%80%20%28%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BA%29), Платон был не только [философом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84), но и [олимпийским чемпионом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B). Дважды он выигрывал соревнования по [панкратиону](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BE%D0%BD) — смесь [бокса](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81) и [борьбы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0).

В рабовладельческой Древней Греции выделялись особые системы воспитания: спартанская и афинская. В условиях сурового военного строя жизни земельной аристократии воспитание в Спарте носило ярко выраженный военно-физический характер. Идеалом был выносливый и мужественный воин. Воспитание в Афинах предполагало интеллектуальное развитие и развитие культуры тела.

Платон в молодости сам участвовал в Истмийских играх. Лаврового венка за победу в кулачном бою удостоился великий Пифагор. Обладателем высших наград за спортивную доблесть был знаменитый философ Сократ.

Так же как и Аристотель,  Платон считал  необходимым физическое воспитание с самого раннего детства посредствам разнообразных игр. И если Аристотель видит в играх только лишь пользу для физического здоровья, то у Платона несколько другой подход: он настаивает на ведении преподавания посредствам игры:

“Человек ... должен с малолетства упражняться то в виде забавы, то всерьез,

во всем, что к этому (к будущей жизни) относится. Например, кто хочет стать

хорошим земледельцем или домостроем, тот в играх должен: первый -

обрабатывать землю, второй - возводить какие-нибудь постройки”. Как видно из приведенной выше цитаты Платон не воспринимал физическое воспитание в чистом виде: оно у него носит несколько социальный характер.

Платон, понимая важность физического совершенствования организма, говорил:  «Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой. Под гимнастикою следует понимать не те упражнения, которые имеют в виду образование атлетов с целью побеждать на публичных играх, а военную выправку, ловкость, стойкость и выносливость – точь-в-точь как оно было в Старте. Нужно научить детей владеть оружием, переносить тяжести лагерей и походов и закалить тело против всякого рода физических влияний и невзгод». «Чтобы тело стало прекраснейшим, нужно, думаю я, просто-напросто взрастить его с малых лет наиболее правильным образом».  В трудах Платона мы встретим советы для беременных женщин для лучшего развития «утробного младенца», законы для кормилиц по уходу за детьми до трех лет: «…младенца надо лепить, словно он сделан из воска, пока он гибок, и пеленать до двухлетнего возраста. Точно так же и кормилиц мы под страхом наказания принудим законом постоянно выносить младенца в поля, или к святилищам до тех пор, пока он не сможет сам стоять на ногах».

Также в седьмой книге «Законов» Платон говорит о необходимости физического воспитания девочек. Для того, чтобы во время войны женщины могли защищать родной город с оружием в руках, а не «прятаться в святилищах и плакать». Вообще вся система физического развития детей Платона связано с воспитанием воинов обоих полов, которые не бояться ни жара, ни холода, ни тяжелого труда, ни лишений, ни опасности.

**Кто заинтересовался, советую  почитать**  [Платон. «Законы».](http://lib.ru/POEEAST/PLATO/zakony.txt)Перевод Егунова А.И. из книги Платон «Государство», «Законы», «Политик» М. Мысль 1998.

**Древняя Русь**

**Владимир Мономах**



 **1053-1125 Великий князь киевский**

 На Руси развитие физических сил  организма тоже  имело целью подготовить подрастающее поколение к труду или войне. По убеждению князя Владимира Мономаха: «Земной мир - это мир сложной действительности, в котором успех жизни зависит от настойчивости и работоспособности, формирующихся под влиянием воспитания». При этом труд он ставит в обязанность всякому: «Человек должен всегда чем-то заниматься, где бы он ни находился, даже в пути, на коне. По возможности дети должны все сами делать для себя и не затруднять других: рано просыпаться, помогать в доме, в боевом походе не снимать оружия, быть бдительными». Идея защиты отечества явилась основой для разработки Мономахом стройной системы военно-физического воспитания. Главное в военно-физическом воспитании, - по его словам, - тренировка. Лучшая школа тренировки - охота (ловы). Основная цель - путем тренировок обеспечить развитие у будущих воинов таких волевых и нравственных качеств, как сила, выносливость, быстрота, подвижность, смелость, отвага и храбрость. Сумма перечисленных князем примеров приводит и к другому выводу: «Нельзя воспитать у юношей отвагу и смелость, не поставив их в такие условия, в которых они могли бы проявить эти качества.

**Ян Амос Коменский**



**1592-1660**

Среди педагогов эпохи позднего Возрождения, одним из первых  к пониманию необходимости физического развития детей пришел Я. А. Коменский. Повествуя о вопросах физического воспитания в произведении «Материнская школа», он писал: « И как наша жизнь - огонь, а огонь, немедленно гаснет, если не будет иметь притока воздуха и постоянного движения, то и дети, по необходимости должны иметь свои ежедневные упражнения и движения».  Коменский вносит в свой трактат особую V главу, «Каким образом должно развивать у детей здоровье и силу».

В своих размышлениях по вопросам физического воспитания в раннем детстве Коменский ведёт своих читателей на путь содействия радостному, бодрому, здоровому детству.

Очень большое место Коменский уделяет здоровью и поведению беременной женщины, и его влиянию на еще не родившегося ребенка: «4. — Далее, женщины должны заботиться о себе, чтобы как-нибудь не повредить своему ребёнку. Поэтому они должны соблюдать воздержание и умеренность, чтобы объядением и опьянением или несвоевременным постом, очищениями, кровопусканиями, простудами и пр. не изнурять себя и не подрывать своих сил или чтобы не губить и не ослаблять своего ребёнка. Итак, женщинам нужно избегать всякого излишества, пока они будут беременными. Они не должны слишком сильно поскальзываться, спотыкаться, на что-либо наталкиваться, обо что-либо ударяться или даже неосторожно ступать, так как весьма легко всем этим повредить слабого и ещё не окрепшего во чреве ребёнка. Беременной женщине необходимо строго воздерживаться от всяких волнений, чтобы не предаваться внезапному страху, не слишком сердиться, не мучиться, не терзаться».

Огромное значение он придает грудному вскармливанию, причем молоко должно быть непременно материнское: «8…гораздо полезнее для здоровья ребёнка сосать грудь матери, так как зародыши уже во чреве привыкли к питанию материнской кровью. И дети подошли бы ближе к качествам и достоинствам своих родителей, чем это обычно бывает по свидетельству ежедневного наблюдения» «11…Весьма многое не только в отношении тела и здоровья, но также и в отношении души и нравственности зависит от того, какую кто имел кормилицу. Ведь если кормилица страдает какой-либо явной или скрытой болезнью, то и ребёнок будет к ней склонным. Если она будет распутной, лживой, грязнухой, пьяницей, раздражительной, то от ребёнка нечего ждать чего-либо другого; семена всех этих пороков он будет всасывать с молоком…».

Коменский говорил о правильном питании детей при переходе от грудного вскармливания на обыкновенную пищу: «15. -- Позже, вместе с молоком, детей можно постепенно приучать к другой пище; разумно, однако, начинать с такой пищи, которая более близка к естественной. Эта пища должна быть мягкой, сладкой, легко перевариваемой…16…А как только их можно будет отнять от груди, их нужно питать подобною же пищей, приготовляя её, однако, в умеренном количестве, а именно — хлебом, маслом, кашами, какими-либо овощами, водою и лёгкими фруктовыми напитками». Советовал избегать лекарств, оберегать детей от ушибов, травм, защищать от переохлаждений и перегрева, а также приводил примера пользы физических упражнений.

Большое значение в процессе физического воспитания Коменский придавал умению возбуждать положительные эмоции. "Веселое настроение - половина здоровья" - часто говорил он и настойчиво призывал к тому, чтобы у детей не было недостатка в удовольствии от движений, для чего предлагал специальные приемы и способы. Скажем, на первом году жизни настроение ребенка поднималось мерным качанием в колыбели, ласковыми прикосновениями и массирующими поглаживаниями материнских рук, пением, манипуляциями с погремушкой, ношением на руках по дому, двору или саду, нежными объятиями, поцелуями и т.д. В последующие годы в материнской школе это достигалось благодаря увлекательной игре с родителями или сверстниками, свободному беганью и прыганью в разные стороны, оживленному преследованию друг друга, преодолению легких препятствий, метанию различных предметов, доступным видам детских единоборств и т.п.

**Кто заинтересовался, советую  почитать**     Коменский Я.А. «Материнская школа» Учпедгиз , Москва, 1947 г.  <http://www.detskiysad.ru/ped/ped001.html>

 **Джон Локк**



 **1632-1704**

Для концепции Джона Локка по вопросам физического воспитания, было характерно стремление к рационализму и полезности. В работе «Мысли о воспитании» он высказывал: «Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим тому остается желать немногого; а кто лишен хотя бы одного, того лишь в малой степени может компенсировать, что бы то ни было иное. Счастье или несчастье человека большей частью является делом его собственных рук». Локк говорил о решающем влиянии среды на воспитание, необходимости учета естественных склонностей ребенка, формирования у него здорового тела и духа.

Джон Локк предлагает тщательно разработанную систему физического воспитания будущего джентльмена. Физическое развитие будущего джентльмена стояло у Локка едва ли не на первом месте. Он утверждал, что спортивно-игровой метод воспитания, является основным методом воспитания подростков. Джон Локк подробно описывает приемы закаливания, обосновывает значение строгого режима в жизни ребенка, дает советы об одежде, пище, прогулках, занятиях спортом. Нам становится понятнее этот подход, если мы вспомним в каком времени жил Локк. Огромный экономический потенциал новых, недавно освоенных, земель, невысокий уровень развития транспорта и непривычные, часто экстремальные климатические условия требовали от предпринимателя огромной физической выносливости, ведь предприниматель должен был много ездить по свету, испытывая в дороге всевозможные лишения и трудности. Джентльмен должен был быть приучен к тому, что пригодиться ему в дальнейшей жизни и работе. “Насколько здоровье необходимо нам для профессиональной деятельности и счастья, и насколько каждому кто желает играть какую-либо роль в мире, нужна крепкая конституция, способная переносить лишения и усталость, слишком ясно, чтобы требовались какие-либо доказательства ”. Показательно в этом отношении и требование Локка в отношении постели. ”Постель ребёнка должна быть жёсткой и стёганое одеяло лучше перины, жёсткое ложе укрепляет члены, в то время как зарывание каждую ночь в перины изнеживает и расслабляет тело и часто является причиной слабости и предтечей ранней могилы. Далее, тот, кто привык спать дома на жёстком ложе, не будет страдать бессонницей во время своих путешествий”. Подобные слова говорятся и в отношении закаливания. Оно должно было начинаться с самого раннего детства, чтобы тело ребёнка привыкло к действию неблагоприятных температур. ”Первое, о чём следует заботиться – это чтобы дети ни зимою, ни летом не одевались и не прикрывались слишком легко”». К этому же пункту, можно отнести также требования Локка в отношении пищи ребёнка. ”Что касается пищи, то она должна быть совсем обыкновенной и простой. На завтрак и ужин очень полезно давать детям молоко, молочный суп, кашу на воде, овсянку и целый ряд блюд, которые принято готовить в Англии; нужно только заботиться о том, чтобы все эти блюда были просты, без обильных примесей и очень мало приправлены сахаром, а ещё лучше совсем без него. Особенно же тщательно следует избегать всяких пряностей и других вещей, которые могут горячить кровь. Следует также умеренно солить их пищу и не приучать их к сильно приправленным блюдам”. Из этих наставлений следует, что Локк хотел, чтобы ребёнок в будущем был неприхотлив в еде, и отсутствие пряностей или изысканного блюда не отражалось бы на его самочувствии и воспринималось им как должное. Этот пункт, как и все остальные выше перечисленные, ориентирован на длительные путешествия и связанные с ним лишения, которые волей-неволей пришлось бы перенести юному джентльмену. Правильно поставленное физическое воспитание способствует и выработке мужества и настойчивости.     Джентльмен должен быть воспитан так, чтобы во всякое время быть готовым надеть оружие и стать солдатом. **Кто заинтересовался, советую  почитать: Джон Локк** ["Мысли о воспитании" (1691)](http://jorigami.narod.ru/PP_corner/Classics/Locke/Locke_John_Thought_concerning_education.htm)

**Жан Жак Руссо**



 **1712-1778**

Ж. Ж.  Руссо используя в своей системе взгляды Яна Амоса Коменского и Джона Локка давал различного рода советы по физическому воспитанию. По его мнению, всякая общественная проблема происходит от человеческого зла, а зло в свою очередь - от слабости человека. «Это положение, - говорит он, - можно изменить только путем воспитания закаленной, сильной молодежи. Чем больше ребенок приучается бороться с силами свободной природы, тем более ловким он вырастет». В своей работе «Эмиль, или о воспитании», он пишет: «У Эмиля не будет ни особых шапочек, ни корзин на колесах, ни тележек, ни помочей; по крайней мере лишь только он научится переступать с ноги на ногу, его будут поддерживать только на мостовой, и то для того, чтобы поспешно ее пройти. Вместо того чтоб оставлять его коптеть в спертом воздухе комнаты, пусть выводят его ежедневно на луг. Пусть он там бегает, резвится, пусть падает хоть сто раз в день,— тем лучше для него: он скорее научится подниматься. Приятное чувство свободы искупит собою много ран».  «Для укрепления тела и содействия его росту природа имеет свои средства, которым никогда не следует противодействовать. Не нужно принуждать ребенка оставаться на месте, когда ему хочется ходить, когда ему хочется оставаться на месте. Если свобода детей не искажена по нашей вине, они не захотят ничего бесполезного. Пусть они прыгают, бегают, кричат, когда им хочется. Все их движения вызваны потребностями их организма, который стремиться окрепнуть…» .  Ж.Ж.Руссо придает огромное значение предоставляемой воспитаннику свободы, воспитанию без принуждения, но под наблюдением воспитателя.  Решение задачи физического воспитания Руссо рассматривает как путь воспитания здорового человека, способного к освоению окружающего мира и явлений. Он рассматривает процесс становления здоровья как механизм организации его здорового образа жизни. Руссо в неявном виде уже тогда проводил связь между здоровьем и нравственным состоянием человека, считая, что «…великая тайна воспитания заключается в умении так поставить дело, чтобы упражнения телесные и духовные всегда служили друг для друга отдохновением».

**Кто заинтересовался, советую  почитать:**[**Жан Жак Руссо "Эмиль, или о воспитании"**](http://www.marsexx.ru/tolstoy/russo-emil1.html)