*Алина Крагель*

*БГУ, ФПМИ, 1 курс, 10 группа*

**Средства физического воспитания, которые подготовят меня к успешной профессиональной деятельности в IT-сфере**

Аристотель писал: «Жизнь требует движения». И любой пример живого организма подтвердит эти слова. Для того, чтобы жить, каждый: простейший, животное или бактерия, ­‑ должен двигаться, если ты, конечно, не представитель растений. С самых глубин эволюции живого, чем совершеннее становился организм, тем совершеннее становился его мозг, и, соответственно, совершеннее становился процесс и мышления и движения. Чтобы выживать, чтобы приспосабливаться к окружающей среде, наши дальние предки должны были двигаться. Но время беспощадно, и сейчас мир представляет собой довольно парадоксальную картину: с одной стороны, прогресс делает свое дело, человеческий разум творит гениальные и ужасающие вещи одновременно. Но что же есть на задворках этого прогресса? Нашему взгляду могут открыться широчайшие степи человеческой лени и праздности. Автор этого эссе может назвать больше десятка людей, которые искренне не понимаю, зачем нужно заниматься спортом, и насмехаются с тех, кто увлечен этим. Стоит признать, что вероятнее всего это издержки прекрасного окружающего в детстве общества. Но как обстояли дела со спортом раньше? Ведь история циклична, а ее уроки служат нам средством познания себя и окружения.

Вообще, физическое воспитание свойственно всем формациям. В первобытном обществе оно существовало в форме физического упражнения, игр, состязаний и испытаний, имитировавших трудовые процессы, охоту, военные действия, отражавших различные обряды, и органически связывалось с развитием у подрастающих поколений физической силы, выносливости, волевых качеств. В рабовладельческом обществе (страны Древнего Востока, Древняя Греция, Рим, государства Закавказья и Средней Азии) физическое воспитание приобрело характер государственной системы подготовки юношества господствовавших классов к гражданской и военной службе и осуществлялось как в семье, так и в государственных учебных заведениях, в армии (например, Спартанское воспитание). В феодальном обществе физическое воспитание стало основой систем рыцарского (княжеского) воспитания – верховая езда, фехтование, стрельба из лука, плавание, охота, единоборства и игры военного и спортивного характера. С развитием городов физическое воспитание распространилось среди различных слоев городского и окрестного крестьянского населения, чему способствовали возникшие стрелковые, фехтовальные и др. братства; проводившиеся во время праздников состязания горожан в беге, борьбе, гребле, фехтовании, стрельбе из лука, игры с мячом. Значительно возрос интерес к физическому воспитанию в эпоху Возрождения. Гуманисты делали попытки ввести его в школе. В Италии в начале 15 в. Витторино да Фельтре открыл школу, в которой большое внимание уделялось физической культуре, организации умственной и физической самодеятельности учащихся. Во Франции Ф. Рабле и М. Монтень проповедовали физическое воспитание в единстве с нравственным воспитанием и умственным образованием. Я. А. Коменский рассматривал физическую культуру как важнейшую часть семейного воспитания и педагогического процесса в школе. Созвучные с идеями Коменского мысли о физическом воспитании детей высказывал учёный монах Епифаний Славинецкий, который первым на Руси сделал попытку классифицировать подвижные игры и выделить из них приемлемые для детей. Составной частью всестороннего воспитания подрастающих поколений считали физическую культуру Т. Мор и Т. Кампанелла. Главную задачу физического воспитания Дж. Локк видел в укреплении здоровья детей, в правильно организованном удовлетворении их естественные потребности в движении. Ж. Ж. Руссо в педагогическом трактате «Эмиль, или О воспитании» подчёркивал значение физической активности для умственного развития и трудового воспитания детей. Совершенствованию форм и методов физического воспитания способствовали возникшие в 18 в. в Германии (в основном под влиянием идей Руссо) «школы человеколюбия и добрых нравов» – т. н. филантропины, где зародилась немецкая национальная система гимнастики, основы которой были заложены педагогами-филантропистами Фитом и И. К. Ф. Гутс-Мутсом, а дальнейшее развитие связано с именем Ф. Яна. И. Г. Песталоцци разработал комплекс элементарных физических («суставных») упражнений, включил занятия гимнастикой в программу начального обучения. Немецкий педагог А. Шпис ввёл в школьную гимнастику порядковые (по степени сложности) упражнения, т. н. вольные движения и упражнения на гимнастических снарядах. П. Линг положил начало созданию швед. системы гимнастики (в основе – комплексы упражнений для развития и укрепления отдельных частей тела); в Чехии М. Тырш создал национальную систему гимнастики, получившую название «сокольской» (упражнения на гимнастических снарядах, вольные, групповые; гимнастические пирамиды, хороводы и т.д.). В 19 и в начале 20 вв. складывались национальные системы физического воспитания во Франции (Ф. Аморос, Ж. Демени), Дании (Н. Бук), Великобритании (спортивно-игровой метод) и др. странах. В ряде капиталистических стран Ф. в. стало тесно связываться со скаутизмом и использоваться для милитаризации воспитания молодёжи.

И это лишь толика огромной истории физической культуры. Но перенесемся в наши дни.

Сейчас человек имеет огромное количество возможностей для самосовершенствования. Поддержание своего тела в хорошем состоянии – важная часть заботы о здоровье, о своем сером веществе в черепной коробке. Что я могу сказать о себе? Я не имею никакой уверенности в том, что через несколько лет я буду работать в сфере IT. Кто знает, куда меня занесет жизнь? Но я знаю точно, что вне зависимости от того, чем я буду заниматься через год, два года или десять лет, я буду точно заниматься спортом. За свою недолгую жизнь я пробовала заниматься многими видами спорта, и мне нравилось абсолютно все. Каждое движение руки, каждый толчок ноги пробуждает тягу во мне тягу к жизни. Каждое поднятие тела или выполнение растяжки заставляет чувствовать себя живым, как никогда. Поэтому каждый день я уделяю минимум 30 минут для занятий спортом и выполнения упражнений. Но есть и еще одна сторона – это наблюдение за результатами твоих работ. Преображение тела и усовершенствованные физические способности заставляют жить, заставляют работать еще усерднее во всех областях моей жизни. Конечно, я люблю умственную деятельность. Но даже элементарные физические упражнения делают процесс мышления еще приятнее.

Декарт говорил: «Наблюдайте за вашим телом, если вы хотите, чтобы ваш ум работал правильно». А разве можно спорить с рационалистами?