



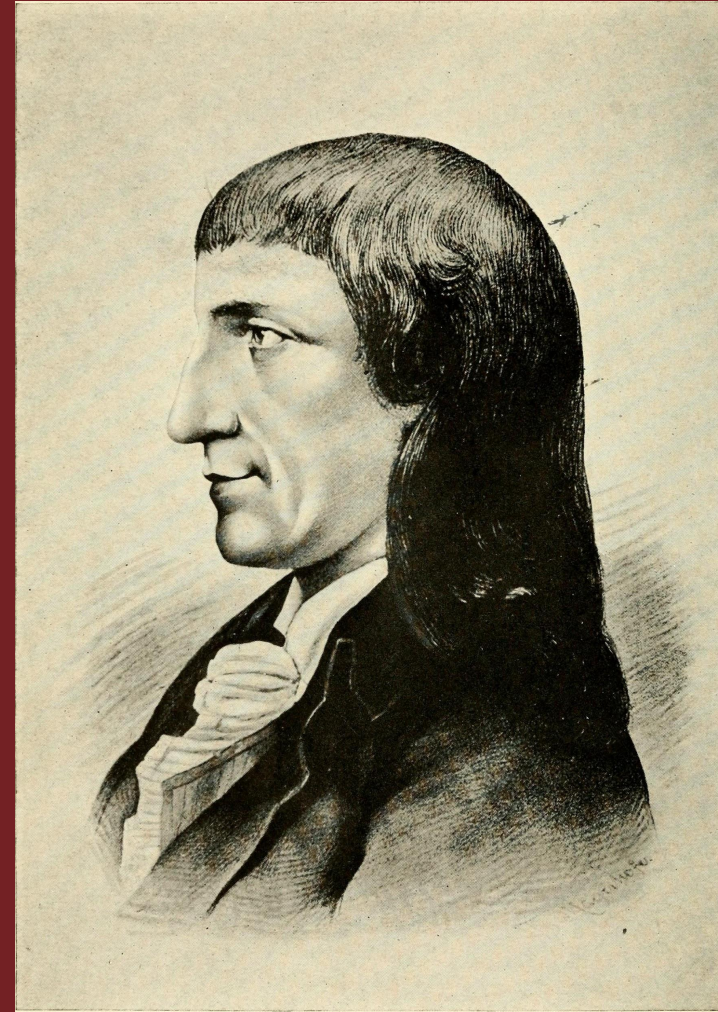
НЕМЕЦКАЯ СИСТЕМА  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ

---

*Иоганн Христофор Гутс-  
Мутс (1759-1839)*

## ИОГАНН ХРИСТОФОР ГУТС-МУТС (1759-1839)

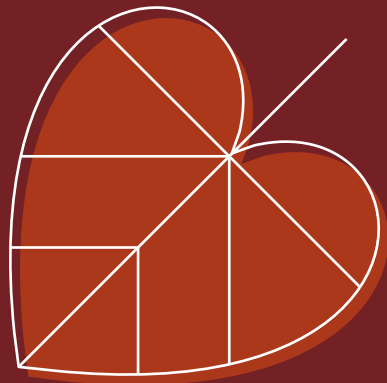
немецкий педагог, теоретик и  
методист физического  
воспитания. В 1785-1837  
преподавал гимнастику,  
плавание, географию  
в филантропине Х.  
Г. Зальцмана.





Обосновал необходимость физического воспитания и разработал его методику, впервые ввел в общеобразовательные школы систематические общеукрепляющие и развивающие физические упражнения

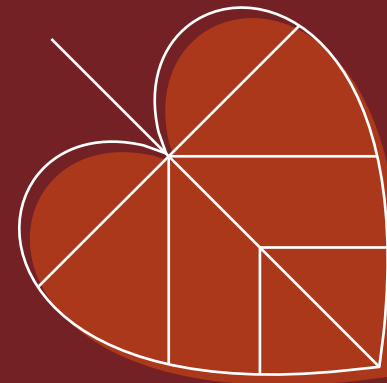
предложил комплекс гимнастических снарядов



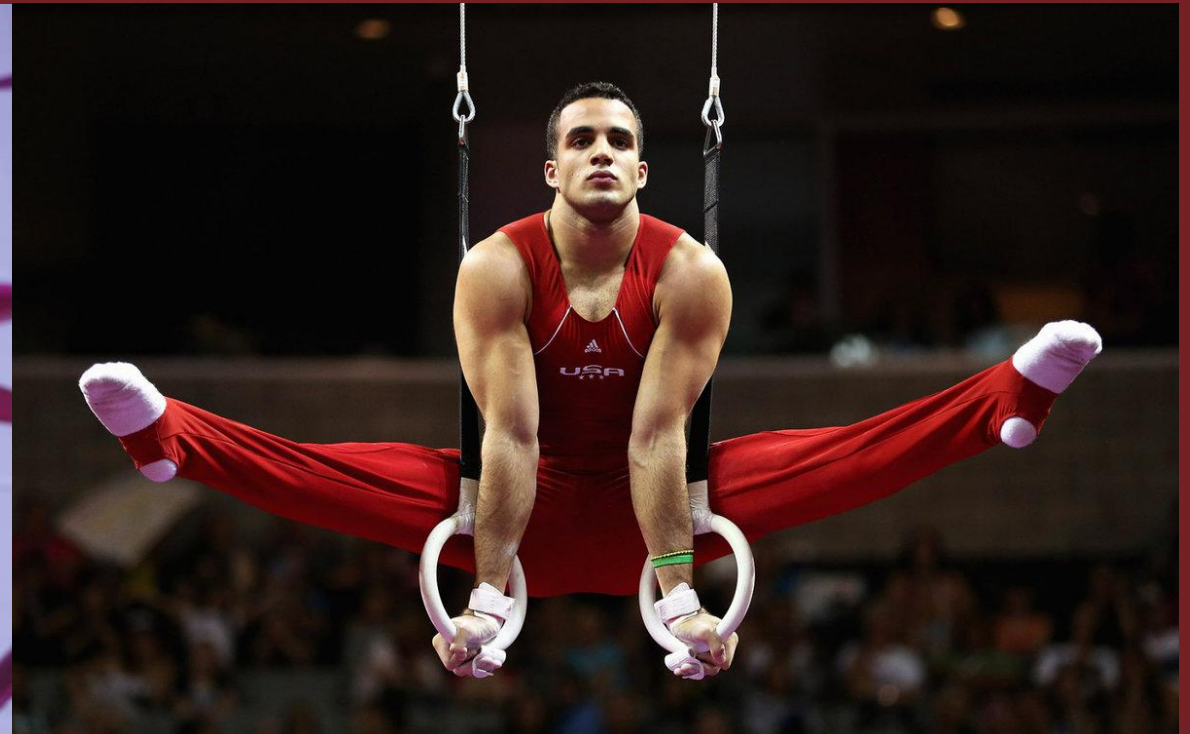
Разработал классификацию спортивных игр.



Автор методических пособий (в т.ч. "Гимнастика для юношества", 1793).

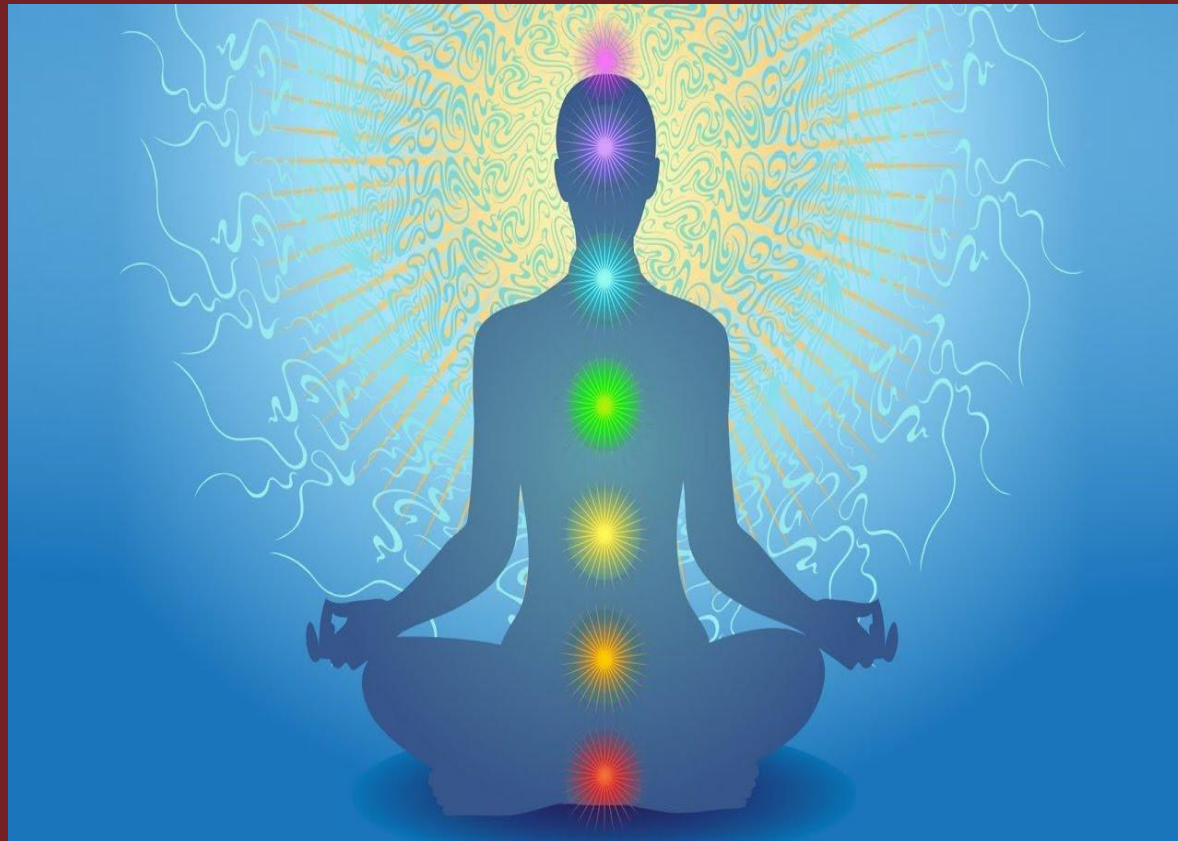


ОН ИЗУЧАЛ ГИМНАСТИКУ И ДАЛ НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И  
МЕТОДИКУ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.





СУБЪЕКТИВНАЯ ГИМНАСТИКА  
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В УСТАНОВЛЕНИИ  
ГАРМОНИИ МЕЖДУ ТЕЛЕСНЫМИ И  
ДУХОВНЫМИ СИЛАМИ ЧЕЛОВЕКА.



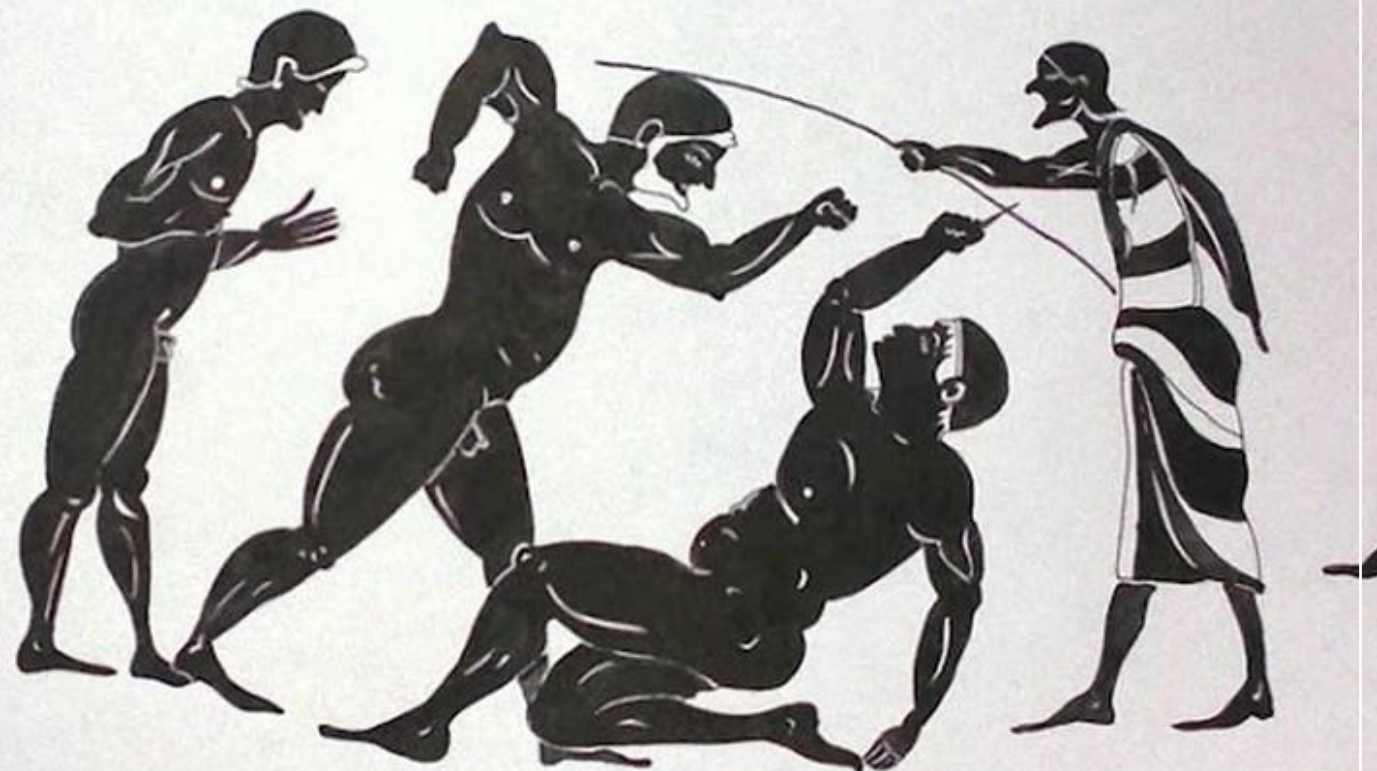
ОБЪЕКТИВНАЯ - В ПРИОБРЕТЕНИИ  
НАВЫКОВ, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЖИЗНИ, КОТОРОЙ  
УПРАВЛЯЕТ ТЫСЯЧА СЛУЧАЙНОСТЕЙ.





ПО МНЕНИЮ ГУТС-МУТСА,  
ГИМНАСТИКА УКРЕПЛЯЕТ  
МЫШЦЫ, ОЖИВЛЯЕТ  
КРОВООБРАЩЕНИЕ,  
ЗАКАЛЯЕТ КОЖУ,  
РАЗВИВАЕТ В МУСКУЛАХ И  
ТЕЛЕ НАВЫКИ НАИБОЛЕЕ  
ЛОВКИХ И ЭФФЕКТИВНЫХ  
ДВИЖЕНИЙ, —  
СОВЕРШЕНСТВУЕТ  
ОРГАНЫ ЧУВСТВ.

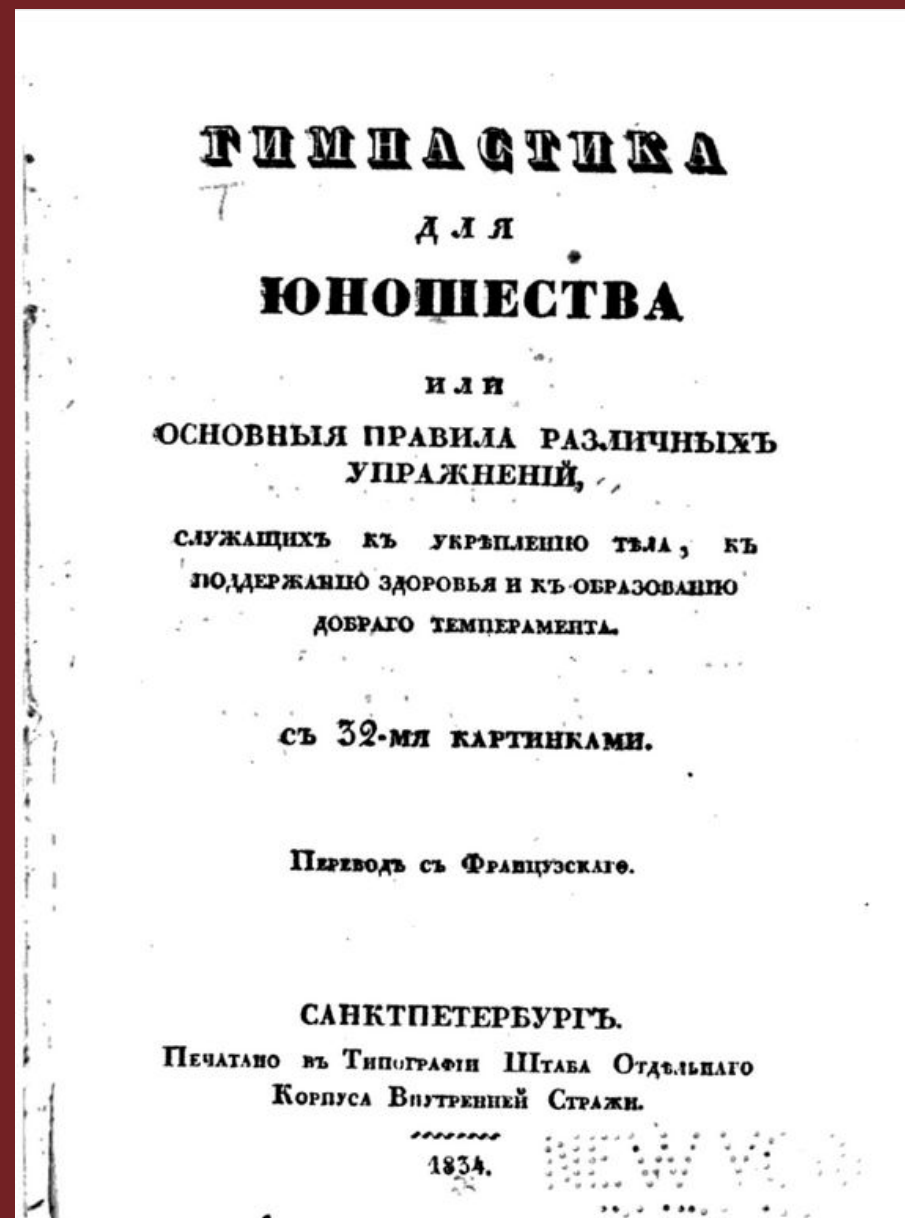
ОСНОВУ ЕГО  
ГИМНАСТИЧЕСКОЙ  
СИСТЕМЫ  
СОСТАВИЛИ  
ГЛАВНЫЕ ВИДЫ  
ГРЕЧЕСКОГО  
ПЯТИБОРЬЯ: БЕГ,  
ПРЫЖКИ, МЕТАНИЕ  
ДИСКА И КОПЬЯ И  
БОРЬБА



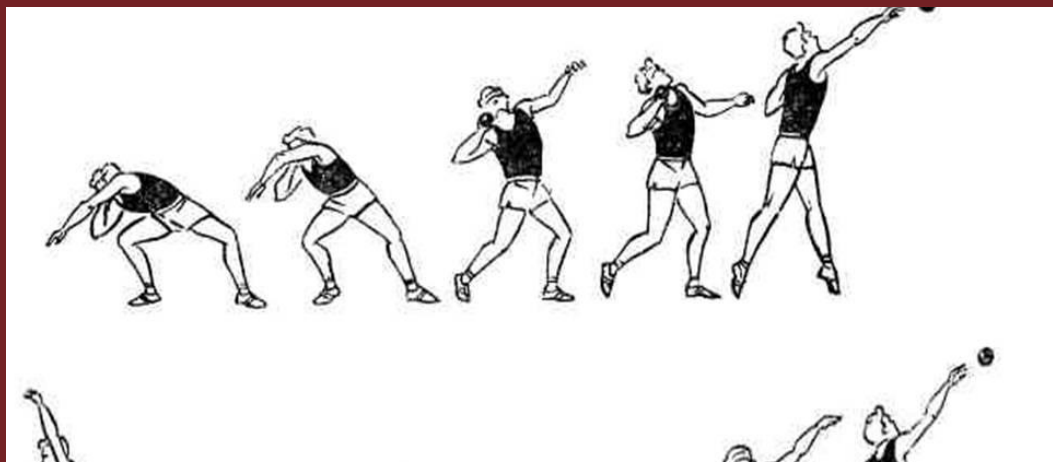


Большое внимание он уделял режиму учеников, их подготовке к упражнениям.

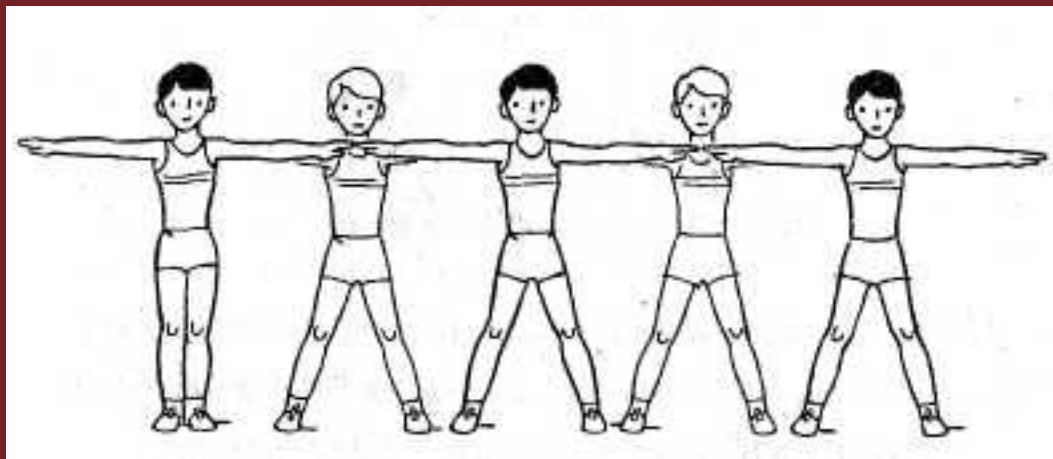
В его трудах «Гимнастика для юношества» (1804), «Гимнастическое руководство для сынов отечества» (1817) и др. есть подробное описание спортивных площадок и беговых дорожек, для которых он вводит древнегреческое название «стадион»







ГУТС-МУТС ШИРОКО ПРИМЕ  
НЯЛ РАЗЛИЧНЫЕ СНАРЯДЫ ДЛЯ  
ЛАЗАНЬЯ, КАМЕННЫЕ И  
ЖЕЛЕЗНЫЕ ШАРЫ, ДИСКИ ДЛЯ  
МЕТАНИЯ. МНОГИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЛИСЬ  
ПО КОМАНДЕ ВСЕЙ ГРУППОЙ.  
БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИДАВА  
ЛОСЬ ГИМНАСТИЧЕСКИМ  
ИГРАМ И СТРОЕВЫМ  
УПРАЖНЕНИЯМ.





ИДЕИ ГУТС-МУТСА ЛЕГЛИ В  
ОСНОВУ НЕМЕЦКОГО  
ТУРНЕНА И ШВЕДСКОЙ  
СИСТЕМЫ  
ГИМНАСТИКИ.

---

КОНЕЦ!

---

