

# История гимнастики

# 1. Гимнастика у древних народов

В глубокой древности гимнастические упражнения не были выделены в самостоятельный объект познания и использования в подготовке человека к жизни и трудовой деятельности. Все двигательные действия носили прикладной характер.

В древнем рабовладельческом государстве Лаконика с главным городом **Спартой** (9 в. до н.э.) для ведения захватнических войн и удержания рабов в повиновении требовались хорошо подготовленные воины. С этой целью детей с 7 лет отдавали в школы с жесткой системой воспитания.

Государственной задачей считалось и физическое воспитание женщин. Девушки выполняли те же упражнения, что и будущие воины-мужчины, участвовали в спортивных состязаниях.

**В Афинах** возникла и практически воплощалась идея воспитания гармонически развитой личности. В этом государстве, так же как и в Спарте, дети до 7 лет воспитывались родителями, а затем мальчики богатых родителей посещали платные школы.

Гимнастикой занимались представители привилегированных сословий. Категорически запрещалось посещать занятия рабам, не допускались и женщины.

**В Древнем Риме** физическая подготовка имела ярко выраженную военную направленность. Для подготовки воинов применялись такие гимнастические упражнения как лазание по канату, шесту, лестнице, скалалазание, и упражнения на деревянном коне.

В Древнем Китае зародились две формы национальной гимнастики по общим названием **ушу**. Каждая из них имела свое наименование.

**Первая форма ушу – солин** или внешняя носила явно выраженную военную направленность. Ее средства и методы использовались для развития мышечной силы, ловкости и выносливости. В гимнастике солин все движения выполнялись с максимальным напряжением основных групп мышц.

**Вторая форма ушу – тай-дзи** - сохранилась до наших дней, ее еще называют внутренняя. Она носила явно выраженный гигиенический характер, применялась для лечения болезней и ликвидации дефектов осанки. В отличие от первой формы движения выполнялись с некоторым расслаблением всех мышц и воздействием с их помощью преимущественно на внутренние органы.

***В Древней Индии*** в основе гимнастических упражнений лежала религиозно-философское учение – **йога**. Каждое упражнение имеет свое название и назначение, указывается, на какой орган оно воздействует. Отдельные упражнения объединяются в комплексы также с определенным назначением (например, «Упражнения, улучшающие работу пищеварительного тракта»).

*В Древнем Египте* большой популярностью пользовались акробатические упражнения. При храмах проводились соревнования по гимнастике с награждением победителей.

## 2. Гимнастика в Средневековье

В ранний период феодализма церковь считала всякую заботу о человеческом теле делом греховным. Любая форма двигательной активности, не связанная с профессионально-трудовыми, бытовыми и религиозными обязанностями рассматривалась как ересь достойная отлучения от церкви.

Уступка была сделана только феодалам. Они занимались физическими упражнениями, чтобы воспитать себя как воинов, способных защищать светских и духовных владык от внешних и внутренних врагов. Для их физического развития применялись гимнастические и акробатические упражнения, бег, упражнения в прыжках, лазание, перелазание через различные препятствия и др.

### 3. Гимнастика в эпоху Возрождения (14-16вв.)

В этот период времени происходит расшатывание авторитета церкви, а следовательно и ее взглядов о двигательной активности. Большие научные достижения произошли в области естествознания.

Большой интерес для истории гимнастики представляет труд венецианского врача **Иеронима Меркуриалиса** «Об искусстве гимнастики». Он разделил гимнастку на военную, лечебную и атлетическую.



В этот период **Арканджелло Туккаро** написал первое руководство по акробатике. Им были выделены две группы упражнений: без снарядов (предметов) – упражнения на гибкость, кувырки, сальто и с использованием снарядов – упражнения на гимнастическом столе, прыжки с трамплина, штурмового мостика.

Уже в то время **Ян Амос Коменский** выдвинул принципы обучения для физического воспитания:

- а) сознательности и активности;
- б) наглядности;
- в) постепенности и систематичности.

Во времена эпохи **Возрождения** смена феодального способа производства более прогрессивным капиталистическим привела к положительным переменам в философских взглядах, в развитии науки, физической культуры, а, следовательно, и в гимнастике в частности.

## **4. Гимнастика в Новое время**

В этот период большое внимание уделялось физическому воспитанию путем использования гимнастических упражнений. Развивались идеи **Я.А. Коменского** и **Д.Локка** о необходимости развития функций органов чувств, закаливания, физической подготовки детей и юношества. Наиболее сильное влияние на развитие гимнастики оказали **Ж.Ж.Руссо** и **И. Г.Песталоцци**.

Физическое воспитание, по убеждению **Руссо**, является основой умственного, трудового и нравственного воспитания. Средством решения воспитательных задач **Руссо** считал гимнастические упражнения, бег, метания и др. Для повышения заинтересованности и активности детей в развитии их двигательных способностей он предлагал использовать соревновательный метод.

Швейцарский педагог **Иоганн Генрих Песталоцци** рекомендовал развивать у детей двигательные, умственные, нравственные способности; формировать умения и навыки, необходимые в повседневной жизни. Чтобы обучение было доступным и понятным, он предлагал все отрасли знания свести к основным, простым и ясным элементам.

Таким образом, в **Новое время** гимнастика получает дальнейший толчок к развитию под влиянием более прогрессивного капиталистического способа производства, развития наук, культуры, повышения боеспособности армий.

## 5. Национальные системы гимнастики

*Французская система гимнастики* стала развиваться под влиянием массового увлечения французской молодежи военно-физической подготовкой.

После поражения Франции в наполеоновских войнах работу по гимнастике во французской армии возглавил полковник *Дон Франциско Аморос*.

В 1817г. он открыл в Париже частное гимнастическое заведение, а в 1830г. издал «Руководство по воспитанию физическому, гимнастическому и моральному» и атлас, включавший 53 таблицы упражнений. Его система гимнастики имела военно-прикладной характер.

Позже в 1820г. ему было разрешено создать государственную гимнастическую школу по подготовке офицеров–учителей гимнастики. Основное внимание уделялось упражнениям, характерным для естественных движений тела (ходьба, бег, прыжки, метания и др.).

Также большое место в системе **Амороса** занимало нравственное воспитание, на занятиях гимнастикой предусматривалось:

- ✓ физиологическое обоснование отдельных упражнений;
- ✓ врачебный и педагогический контроль за занимающимися;
- ✓ развитие у них не только двигательных способностей, но и морально-волевых качеств;
- ✓ хорошее знание индивидуальных особенностей учеников;
- ✓ развитие самостоятельности и творческой активности в учебно-воспитательной работе.

**Немецкая система гимнастики** сложилась под влиянием передовой части немецкой буржуазии. Наибольший вклад в развитие гимнастики внесли ученые **Фит, Гутс-Мутс, Ян, Шписс**.

**Герхальд Ульрих Антон Фит** обобщил и систематизировал все, что было сделано в области физических упражнений до него, и изложил в «Опыте энциклопедии физических упражнений».

Фит дал определение понятия «Физическое упражнения» - все движения и применение физических сил человеческого организма, имеющие своей целью совершенствование последнего.

С помощью гимнастических упражнений по **Фиту**, педагог может:

а) сохранить и укрепить здоровье занимающихся (оздоровительная задача);

б) развить красивые формы тела (гармоничность);

в) увеличить силу, быстроту движений (развитие физических качеств);

г) развить точность и уверенность в движениях, придать бодрость и решительность духу (координация и морально-волевые качества);

д) развить потребность в умственной работе, в полезном проведении свободного времени.



**Фит** предложил ряд правил и методических указаний к проведению занятий:

- а) необходимость специально оборудованных мест занятий;
- б) высокая профессиональная подготовленность педагога;
- в) учет индивидуальных особенностей учеников при подборе упражнений (здоровье, особенности конституции, указания врача – медицинский контроль).

**Иоганн Христофор Гутс-Мутс** считал, что с гимнастическими упражнениями надо знакомить студентов ВУЗов, будущих учителей. Ко всем остальным сословиям гимнастика, по его мнению, имело еще более близкое отношение, ибо их тело должно служить государству. Гимнастика тогда считалась основой национальной системы физического воспитания немецкого народа.

В его систему входили следующие упражнения: прыжки в длину, в высоту и с шестом, бег с препятствиями, метания предметов, упражнения в равновесии (бревно), маршировка со специальными военными упражнениями. Обучение проводилось наглядным методом, применялись соревнования.

**Фридрих Ян** считается основателем немецкой гимнастики. Слово «гимнастика» он заменил словом «турнен» - изворотливость (турненское движение).

В свою систему он включил 24 группы упражнений. Многие из них были заимствованы у **Фита, Гутс-Мутса**. Особое внимание уделялось упражнениям на гимнастическом коне, козле, параллельных брусьях, перекладине, упражнениям со скамейкой и обручем, акробатике, танцам.

Позже он предложил установить в Берлине на площади гимнастические снаряды, где одновременно могли бы заниматься 300-500 человек и изобрел параллельные брусья. На занятиях все занимались в единой форме и все упражнения выполнялись под команду.

Основателем школьной гимнастики в Германии считается **Адольф Шписс** – преподаватель гимнастики, истории и пения. Он разработал систему школьной гимнастики и обосновал необходимость преподавания ее в качестве обязательного предмета – урок. Все упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение, сочетались с пением и демонстрировались на гимнастических праздниках.

**Шписс** увеличил размеры перекладины и брусьев, чтобы можно было заниматься на них по 4-6 человек одновременно, и приспособил их для занятий со школьниками. Упражнения были систематизированы в порядке возрастающей сложности.

При подборе упражнений и дозировке нагрузки осуществлялся дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, сильным и слабым ученикам.

Урок гимнастики начинался с выполнения строевых упражнений на месте и в движении, затем выполнялись вольные упражнения и упражнения на снарядах. Заканчивался урок подвижными играми и массовыми упражнениями.

Недостатком метода **Шписса** было то, что упражнения выполнялись всеми учениками одновременно. Это затрудняло индивидуальный подход.

***Шведская система гимнастики.*** Ее основателем был ***Пер Генрих Линг.*** ***Ялмар Линг*** сын П.Линга разработал и ввел новые шведские снаряды: стенку, скамейку, двойной бум. Им применялись упражнения и на уже известных снарядах – канат, шест, лестница, козел, конь, брусья, перекладина.

Урок гимнастики состоял из 16 частей. Упражнения выполнялись в строго установленной последовательности: построение группы и построение для занятий, подготовительные упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения в равновесии, для мышц живота, отвлекающие упражнения для ног, подтягивания, дыхательные упражнения.

**П. Линг и Я. Линг совместно с учеными Браттингом, Тенгремом и др. подробно разработали педагогическую гимнастику, считая что высшая цель гимнастики – забота о гармоническом развитии человеческого тела.**

Военная гимнастика в армии была направлена на подготовку послушного, дисциплинированного солдата с хорошей военной выправкой и красивой осанкой.

## 6. Развитие гимнастики во второй половине 19 – начале 20 века

В этот период складываются современные виды гимнастики – спортивная с ее разновидностями – акробатикой и художественной гимнастикой, основная и ее вспомогательные виды (профессионально-прикладная, военно-прикладная и др.).

***Сокольская система гимнастики.*** Возникла в 60 гг. 19 в. в Чехии в связи с национально-освободительным движением славянских народов, находившихся в то время под игом Австро-Венгрии. Было создано общество «Сокол», название которого символизировало ловкость, смелость и ум, присущие этой птице.



Создателем сокольской гимнастики считается **Мирослав Тырш**, доктор эстетики. Для того чтобы увлечь молодежь занятиями гимнастикой, он предложил исключить из нее упражнения, не имевшие четкой, красивой формы, ввести стилизацию упражнений.

Урок гимнастики строился на формальных началах и состоял из 3 частей.

В подготовительную часть включались строевые, вольные упражнения, разновидности ходьбы, бега и др.

Основная часть предусматривала 3 смены видов занятий в соответствии с делением группы на 3 подгруппы.

Заключительная часть урока включала ходьбу, упражнения в глубоком дыхании, на расслабление и выполнение других простейших упражнений.

С 1862г. в Чехии стали проводиться соревнования, что содействовало развитию гимнастики не только внутри страны, но и в других странах.

# Контрольные вопросы

1. Назовите и кратко охарактеризуйте основные направления гимнастики у древних народов.
2. Охарактеризуйте развитие гимнастики в Средневековье.
3. Расскажите об основных представителях гимнастики в эпоху Возрождения.
4. Назовите основных гуманистов Нового времени и дайте краткую характеристику их основным идеям.
5. Дайте сравнительную характеристику национальным системам гимнастики.

# Рекомендуемая литература

## Основная:

1. Гимнастика. – Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.-М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 448с.
2. Гимнастика и методика преподавания. – Под общ. ред.В. М.Смолевского.- М.:Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.
3. Теория и методика гимнастики: учеб. Для студентов выс. пед. учеб. заведений/Под общ.ред. В.И. Филипповича. – М, Просвещение, 1971.
- 4.[http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=11610](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=11610).