



# Возникновение и развитие гимнастики

Подготовила студентка группы 2ПСО12  
Зяблицева Дарья

Во многих древних цивилизациях культура человека зависела не только от духовного воспитания, но и физического. Считалось, что для гармоничного развития человека важен как сильный дух, так и крепкое, выносливое тело. Древние греки уделяли этому вопросу особое внимание. Именно в Греции в 8 веке до нашей эры возник термин «гимнастика». В те времена она включала в себя не только общеукрепляющие упражнения, но также плавание, кулачный бой, езду на колесницах. С помощью гимнастики готовились к Олимпийским играм, тренировались перед военными действиями.



# От Древних времен до Ренессанса



О пользе физических упражнений было известно еще много веков назад в Китае и Индии. Гимнастика в те времена применялась в оздоровительных целях, заниматься ей полагалось хотя бы 1 раз в день. Ушу, йога – знаменитые на сегодняшний день практики, пришедшие к нам с тех древних времен.

Значительный вклад в развитии этого спорта внесла одна из старейших цивилизаций мира – Древний Рим. В отличие от древних греков, видящих в гимнастике основу для гармонии, грации и красоты тела, римляне стремились стать быстрее и выносливее. Создание специальных средств – деревянного «коня», стенки, балок – играло не малую роль в подготовке легионеров и гладиаторов.

Во время перехода к феодализму, после распада Римской империи, гимнастика утратила свою роль в жизни человека. Изменилось само мышление: стремление к отличной физической форме вызывало презрение. Лишь в эпоху Ренессанса, когда человечество стало возвращаться к античной культуре, гимнастика снова была в почете. Во многих странах стали создаваться учения о физическом воспитании.

В 16 веке Иероним Меркуриалис – известный итальянский ученый-гуманист – написал свой труд «Искусство гимнастики». Томас Элиот, Франсуа Рабле, Ян Амос Коменский – это неполный список исторических личностей, внесших особый вклад в развитие физической культуры эпохи Возрождения.





# Становление спортивной гимнастики



В Западной Европе гимнастика появилась с началом филантропии. Конец 18-го начало 19 века в Германии характеризуется созданием школ, основанных на этом учении. Их главной особенностью была система спортивной подготовки, основателями которой являлись Г. Фит и И. Гутс-Мутс. Проведя анализ упражнений и формы движений, они оказали большое влияние на развитие гимнастики. Завершил их работу Ф.Л. Ян, который изобрел новые снаряды и способы их применения. Он же стал создателем системы «турнен» и открыл первую открытую площадку для гимнастических занятий. Ф.Л. Ян положил начало немецкой гимнастики. Это направление основывалось на последовательном выполнении упражнений: как со снарядами, так и без них.

Таким образом, проводилась не только физическая подготовка спортсмена, но и тренировка его силы воли. Позже начали действовать закрытые спортивные залы, стали проводиться публичные гимнастические выступления. Наряду с Германией собственные системы физической подготовки создавались и в других странах. Одна из самых известных систем в мире гимнастики – шведская. Ее разработчиком был П. Линг – ученый и профессор университета. С его помощью в 1813 году в Стокгольме открылся специальный институт, обучавший студентов укреплению и развитию тела. Суть системы П. Линга заключалась в анатомическом подходе к выполнению упражнений. Симметричность и точное положение тела – были основой этого направления. Я. Линг – завершил дело отца, систематизировал гимнастику, создал особую схему урока.







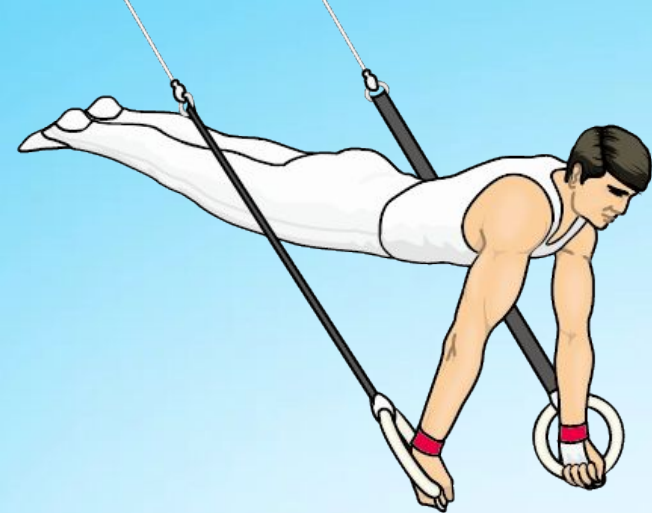
Во Франции существовала другая система физической подготовки. Так как французская гимнастика формировалась и приобретала известность в период революции, она имела больше военную направленность. Ее создатель, Ф. Аморос, полагал, что физическое развитие должно основываться на навыках, пригодных для применения в жизни: бег с препятствиями, перенос «раненого», фехтование. Эти упражнения иногда проходили под военные песни, что способствовало правильному дыханию и поднятию духа. В 1861 году в Париже учениками Ф. Амороса впервые проведены публичные соревнования. Именно эту дату принято считать отправной точкой в признании гимнастики как вида спорта. В 1881 году была создана Европейская гимнастическая федерация, что было большим прорывом в развитии спорта того времени. Сначала в ней участвовали всего три страны: Франция, Бельгия и Голландия. Однако в 1991 году, после вступления в Европейскую федерацию других стран, она была переименована в Международную Федерацию гимнастики.

# Спортивная гимнастика в современном мире

С 1986 года гимнастика официально была внесена в перечень спортивных дисциплин, которые вошли в программу Олимпийских игр. Несомненно, что за все время проведения одного из самых крупных в мире соревнований, правила иногда менялись. Например, в 1928 году женщины впервые смогли состязаться на Олимпийских играх, до этого времени такая привилегия предоставлялась только мужчинам. Следующим шагом в развитии гимнастики, стало проведение Чемпионата мира.







Не менее значимым стал, впервые проведенный в Англии в 1975 году, Кубок мира. Неоспорим тот факт, что гимнастика имеет большое значение в жизни человечества, формируя правильное отношение к физическому и эстетическому воспитанию.

За всю историю становления этого вида спорта, он менял свою форму и содержание. В настоящее время существует множество его разновидностей: мужская и женская спортивная и художественная гимнастика, прыжки на батуте. Большую популярность набирает также оздоровительная и прикладная гимнастика – доступный способ для улучшения и поддержания физического и эмоционального состояния.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

