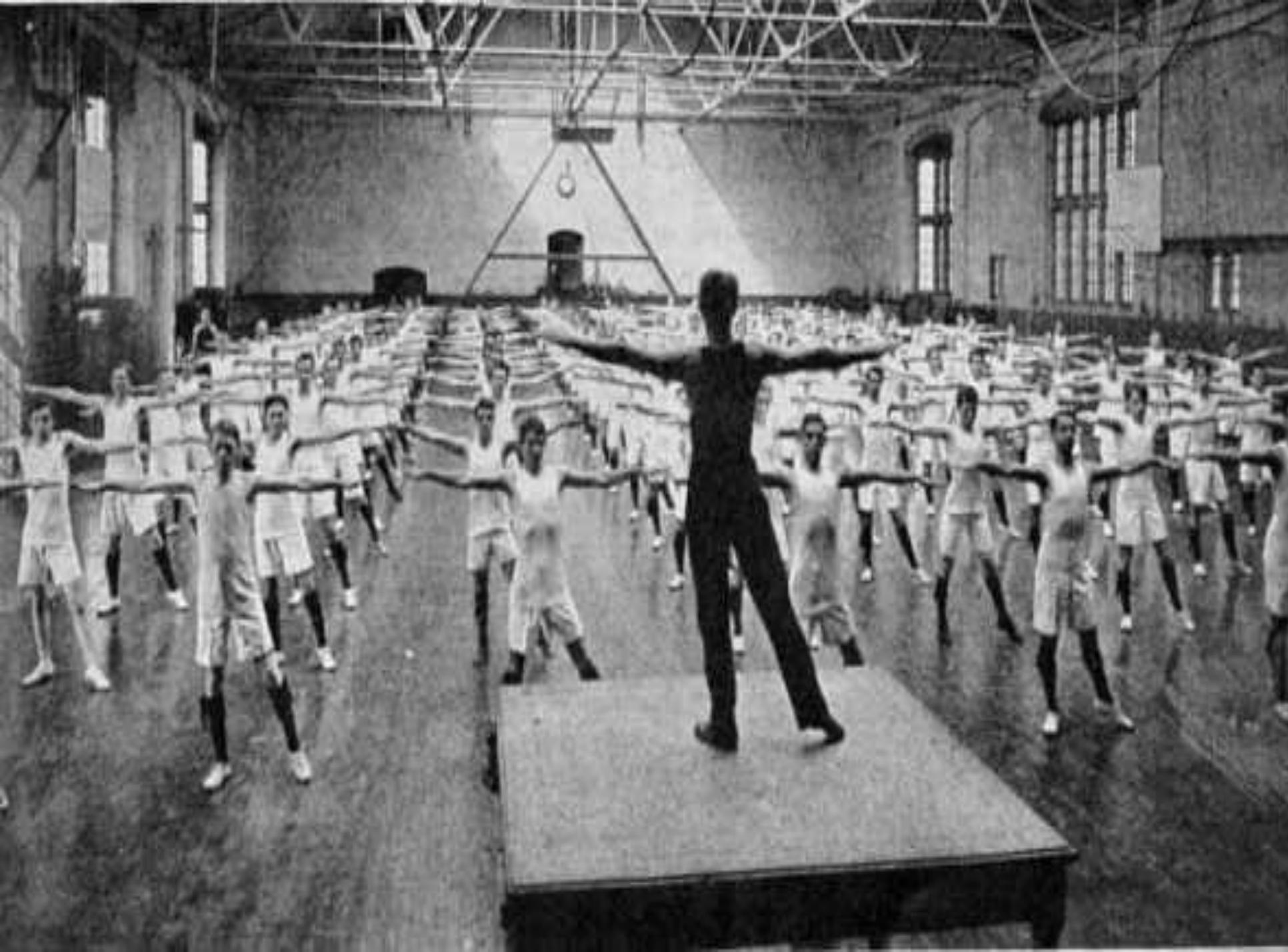


Возникновение и развитие ГИМНАСТИКИ



- Гимнастика как средство физического развития, укрепления здоровья, военно-прикладной подготовки и лечения была известна еще в глубокой древности. Термин гимнастика появился примерно в V в. до н. э. в Древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей. Древние греки считали, что гимнастика придает телу гибкость, силу, ловкость, стройность, развивает чувство красоты, храбрости, благородства. Другое значение слова «гимнастика» связывается с греческим словом «гимназо» - упражняю, тренирую. Древние греки использовали гимнастические упражнения не только для физического развития, но и в военной подготовке воинов, а также в системе подготовки атлетов-олимпийцев.
-

- Германия стала родиной возникновения современной спортивной гимнастики. Немецкий педагог Фридрих Людвиг Ян в конце 18 — начале 19 веков разработал систему физического национального развития и основал первое в Европе спортивное гимнастическое сообщество. В начале 1800-х он основал первую школу гимнастики, а также в соавторстве со своим учеником Эрнстом Айзеленом издал книгу. В этой книге он называет физические занятия неотъемлемой частью общеобразовательного процесса и становления личности и приводит примеры и правила выполнения многих гимнастических упражнений. Примерно в это же время начинают проводиться первые соревнования гимнастов.
-



- Возникновение и развитие гимнастики в России началось в 20-х годах 19 века. Условно можно выделить три основных этапа становления этого вида спорта в дореволюционный период:
 - **Первый этап – до 1863 г.** Гимнастика использовалась в системе военного ведомства как средство общей физической подготовки военнослужащих.
 - **Второй – 1863 - 1907 гг.** происходит образование и развитие спортивных обществ, кружков, закладываются методические основы спортивной направленности в занятиях гимнастикой.
 - **В третьем этапе – 1907 – 1914 гг.** происходит становление спортивной гимнастики, выход ее на международную арену; продолжается использование гимнастики в качестве средства военно-физической подготовки учащейся молодежи.
-

- Развитию гимнастики в дореволюционной России в значительной степени способствовало стремление известных полководцев повысить уровень физической подготовки русской армии. Ценный опыт применения физических упражнений с целью боевой подготовки войск был накоплен в эпоху Петра I. В созданных им потешных, а позже ставших гвардейскими Семеновском и Преображенском полках, применялись различные физические упражнения с целью обучения солдат преодолению препятствий и другим военным навыкам и умениям.
 - Александр Суворов во второй половине XVIII века создал собственную систему военно-физической подготовки, в основу которой были положены военно-полевая гимнастика, утренняя гимнастика, закаливание.
-



- После Великой Октябрьской социалистической революции в нашей стране появились большие возможности для развития гимнастики. При этом прослеживается ряд этапов, которые неразрывно связаны с политической, экономической и социальной жизнью страны. Новые задачи, поставленные в этот период, определили и содержание гимнастики.
 - В первые годы после социалистической революции (и до 30-х годов) гимнастика использовалась как одно из основных средств физической подготовки и физического развития народа. В годы, когда молодая республика вкладывала все силы на борьбу с интервентами и белогвардейцами, физическое воспитание и гимнастика были поставлены на службу Советской власти. Ведущая роль в организации физической подготовки населения принадлежала Всевобучу (созд. в 1918 г. в целях подготовки резервов для Красной Армии), во главе которого находился государственный и общественный деятель Н. И. Подвойский. В программах подготовки резервов армии значительное место отводилось занятиям гимнастикой, использовалась как прикладная гимнастика, так и упражнения на снарядах. Во всех уголках страны создавались военно-спортивные центры, объединявшие широкие слои молодежи. В этот ответственный период борьбы за укрепление Советской власти надо было сочетать физическое воспитание молодежи с ее правильным идейно-политическим воспитанием.
-

