

# Возникновение и развитие гимнастики

---

Первакова Карина

2ПСО12

## Гимнастика у древних народов

В глубокой древности, в двигательной деятельности людей находятся истоки гимнастики как средства физического воспитания, не выделенного отдельно от труда, охоты, военной деятельности. Дети подражали родителям, взрослые выполняли упражнения прикладного характера: бег, прыжки, лазание, метания предметов и т.д.

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.

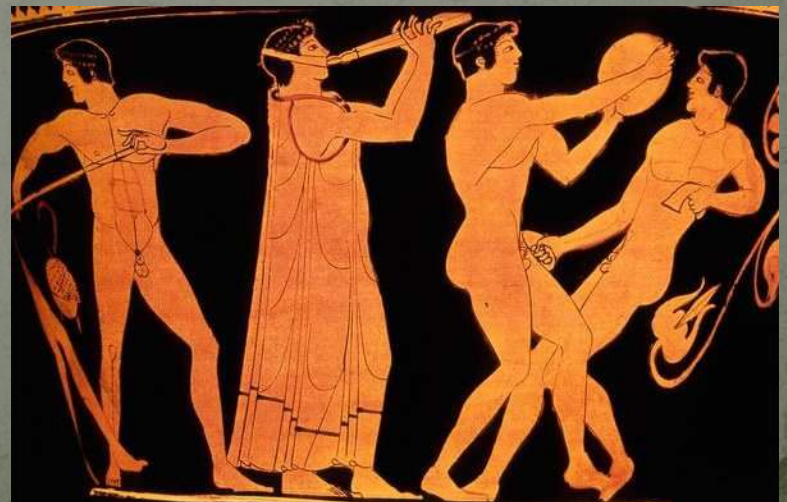
Древние греки считали, что гимнастика придает телу гибкость, силу, ловкость, стройность, развивает чувство красоты, храбрости, благородства. Другое значение слова «гимнастика» связывается с греческим словом «гимназо» - упражняю, тренирую. Древние греки использовали гимнастические упражнения не только для физического развития, но и в военной подготовке воинов, а также в системе подготовки атлетов-олимпийцев.



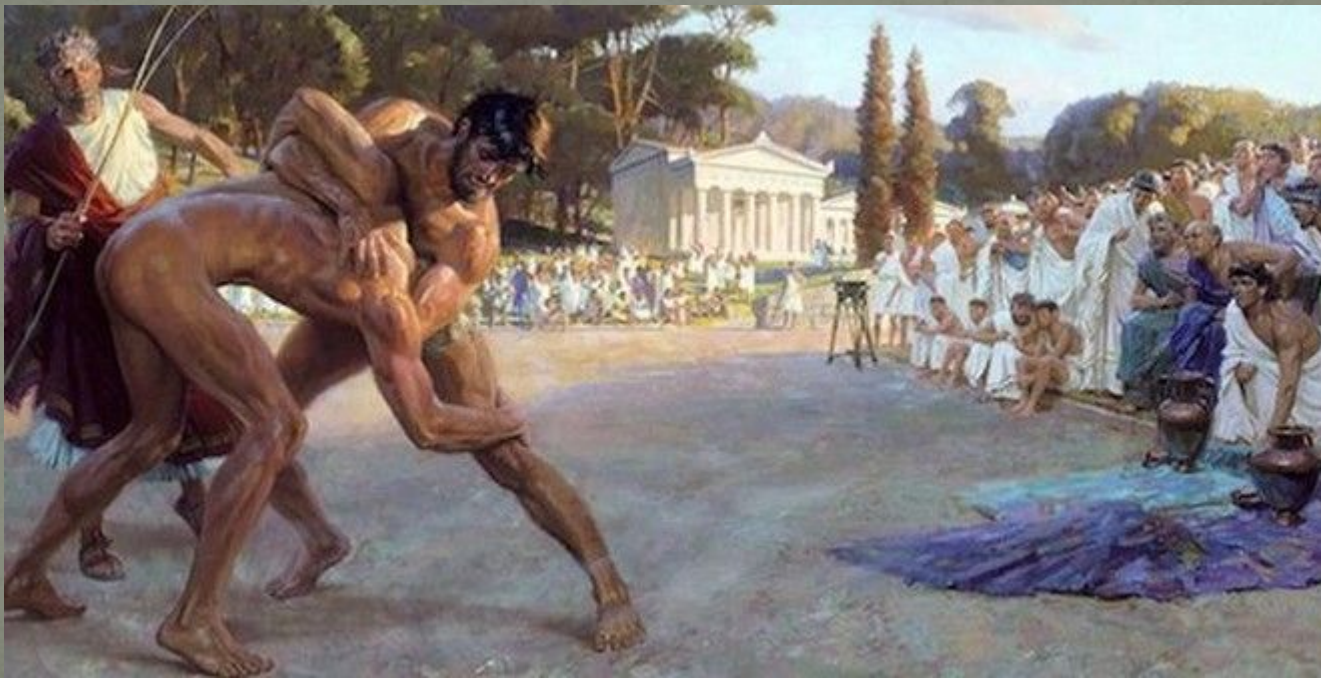
В древнегреческом рабовладельческом государстве Лаконика с главным городом Спартой (IX до н.э.) свободно рожденные граждане жили за счет труда поработенных народов.

Главной направленностью физического воспитания мужчин и женщин – военная подготовка. В Афинах – центре древнегреческой культуры того же времени хорошо развито ремесленное производство, торговля, мореходство, наука, искусство, возникла и практически воплотилась идея воспитания гармонически развитой личности.

До 7 лет дети воспитывались родителями, затем мальчики богатых родителей посещали платные мусические школы (от слова «муза» - покровительница науки, искусства), а с 12-13 лет обучались в государственной школе – палестре («палес» - борьба). Из гимнастики широко использовались игры в мяч, перетягивание каната, упражнения в лазании и равновесии, игры, преодоление препятствий. Большое внимание уделялось не только физическому, но и духовному воспитанию детей. С помощью гимнастических упражнений воспитывались сдержанность, умеренность, самообладание, терпение и чуткость. Музыкальное сопровождение занятий позволяло уменьшить их огрубляющее влияние.



Древний Рим вел захватнические войны и жил за счет труда поработанных народов. Для этого нужна была сильная, выносливая, безжалостная к другим народам армия. В неё вступали юноши 16-17 лет. В течение долгого времени они проходили хорошо организованную специальную физическую и военную подготовку. В качестве упражнений применяли бег, прыжки в длину, высоту, с шестом, лазание по канату, шесту, скалам, упражнения на деревянном коне, лестницах и специальных бревнах для обучения штурмовым приемам. В гладиаторских школах гимнастику использовали для развития ловкости, силы и выносливости гладиаторов.

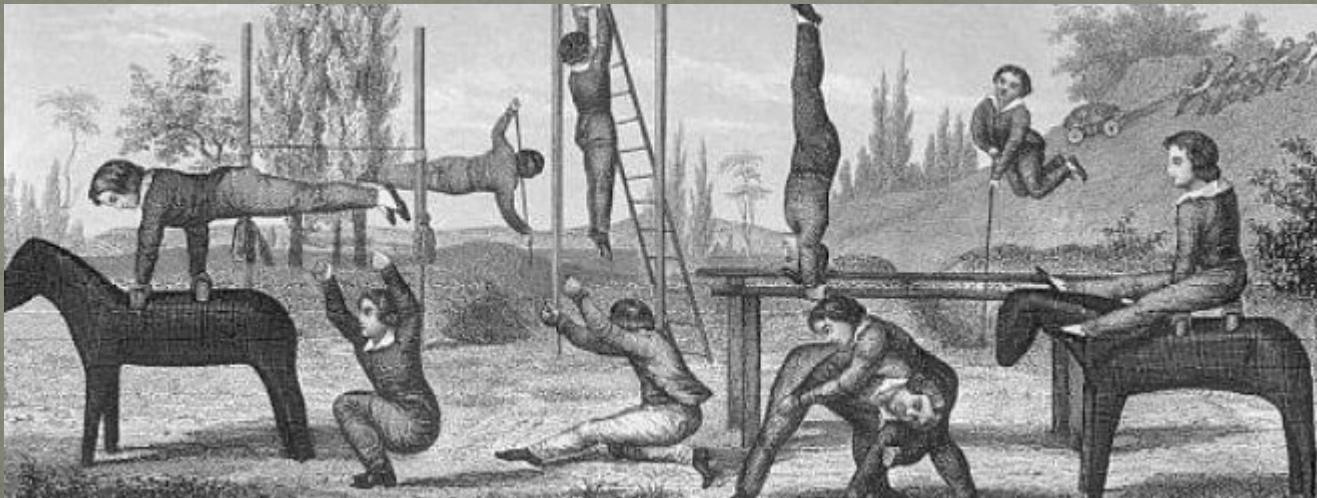


В Древнем Китае зародились две формы национальной гимнастики под общим названием – Ушу. Каждое из них имела свое наименование.

Первая – солин, или «внешняя» носила ярко выраженную военную направленность. В гимнастике солин все движения выполнялись с максимальным напряжением основных групп мышц. Отдельные упражнения объединялись в комплексы.

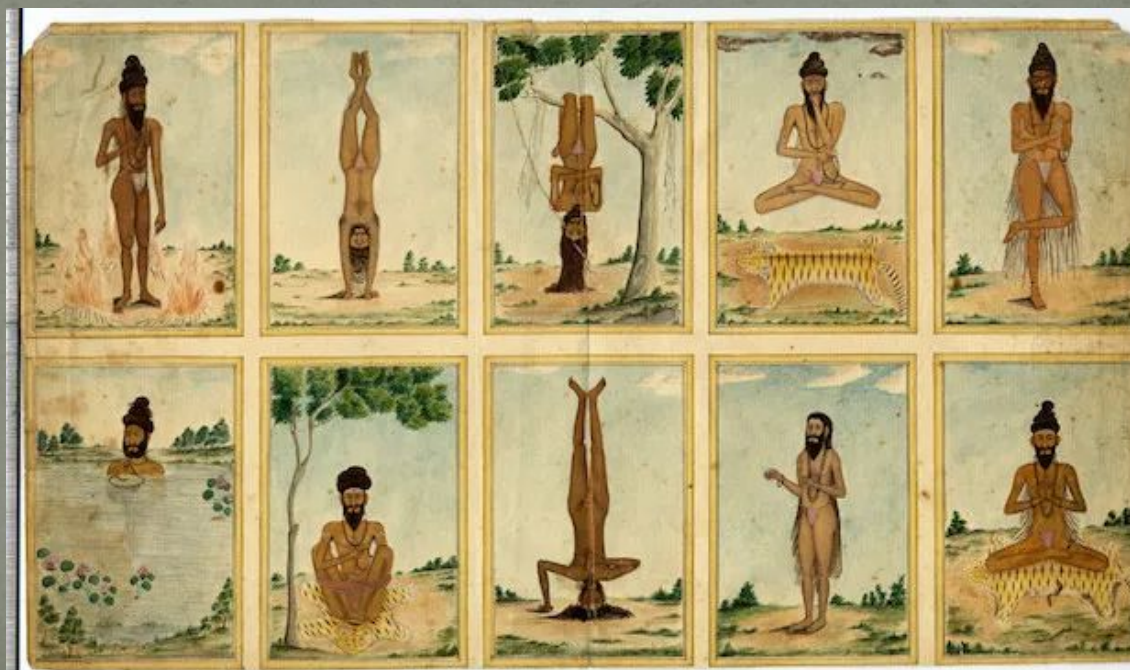
Вторая форма – тай-дзи – сохранилась до наших дней. Она носит явно выраженный гигиенический характер. В ней хорошо разработана дозировка упражнений по числу повторений и тем более по темпу и времени, отводимому на выполнение каждого упражнения. Движения рекомендуется выполнять с некоторым расслаблением мышц, и воздействие осуществляется, преимущественно на внутренние органы. Занятия сочетаются с гигиеническими процедурами.

Гимнастика тай-дзи используется как религиозно-мистическая практика достижения бессмертия. Это учение направлено на развитие тела и духа, на подготовку человека к активным действиям в стрессовых ситуациях.



В древней Индии в основе гимнастических упражнений лежало религиозно-философское учением – йога. Согласно этому учению, человек может познать сущность вещей и самого себя, если пройдет длинный путь – с помощью специальных гимнастических упражнений сформирует в себе целый ряд «добродетелей» и соответственным образом подготовит свой организм к активной двигательной деятельности.

Йога – в переводе с санскрита (древнеиндийский язык) означает «единение, гармония». Это явление индийской культуры является одним из древнейших среди систем разностороннего формирования человека. Философами йога понимается по-разному – от мистического единения индивидуального сознания с космическим разумом до более близкого нашему пониманию единения человека и создавшей его природы.



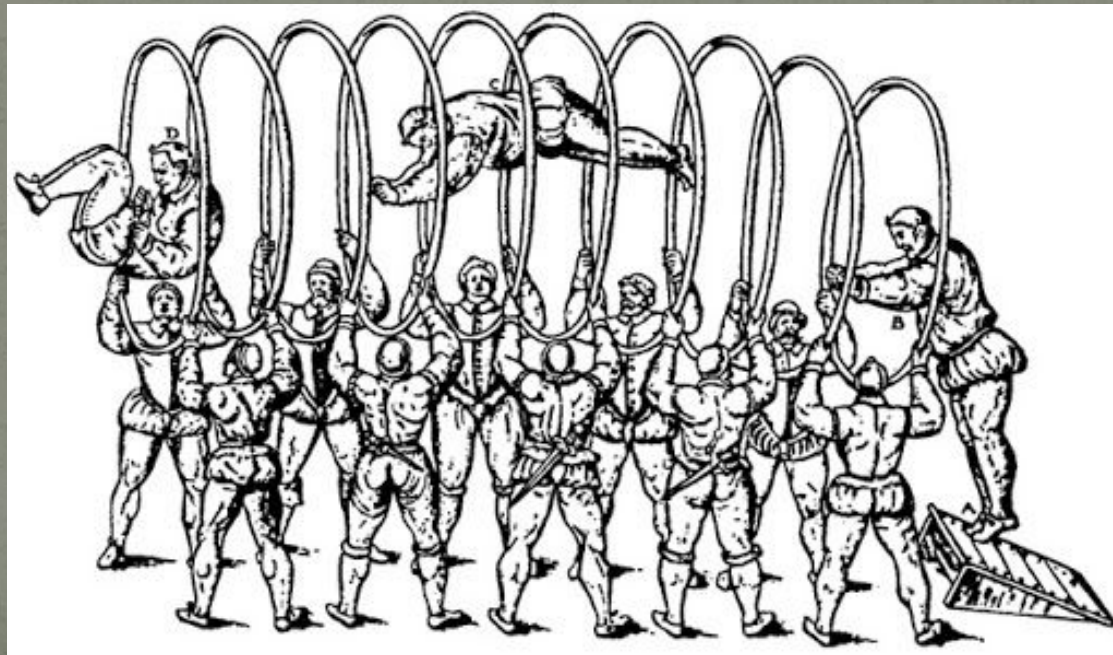
В древнем Египте гимнастические упражнения служили главным образом для воспитания подрастающего поколения. Особенно популярны были акробатические упражнения. Известно о существовании школ физического воспитания в Персии. Гимнастические, акробатические упражнения, канатохождение были популярны у народов Закавказья.

Многие достижения гимнастики тех времен достойны применения в современных системах физического воспитания.



## *Гимнастика в Средневековье*

В ранний период Средневековья церковь считала всякую заботу о человеческом теле делом греховным. Уступка была сделана феодалам. Они занимались физическими упражнениями с тем, чтобы воспитать себя как воинов. Основой подготовки была верховая езда, вольтижировка. Боевые приемы изучались на деревянном коне. Для развития силы, выносливости и быстроты применялись гимнастические и акробатические упражнения, поднятие и переноска тяжестей, упражнения в прыжках, лазании, переползании. Подготовленность воинов проверялась на рыцарских турнирах.

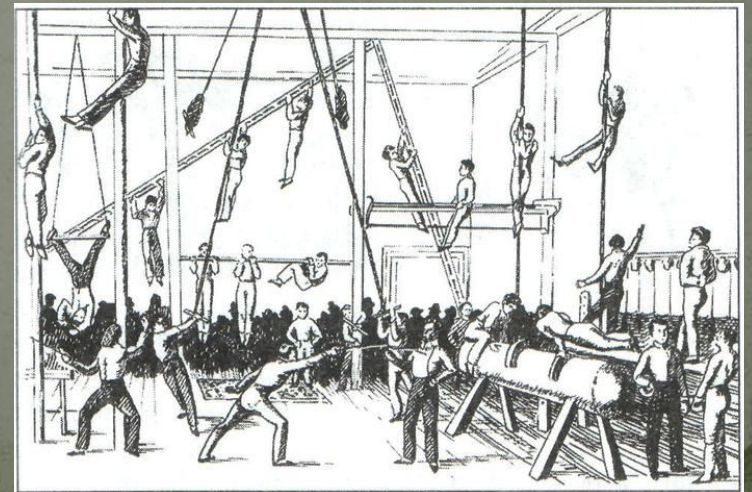




## *Гимнастика в эпоху Возрождения.*

Возрождение (XIV-XV в.в.) – это период становления и раннего буржуазного общества. Представители передовой части его были гуманисты. Они считали, что гимнастика должна воздействовать умственному и нравственному развитию учащейся молодежи, служить отдыхом от умственных занятий и средством восстановления сил. Лютер Мартин (1483-1546), Иероним Меркулиалис (1530-1606) создал классификацию видов гимнастики. В этот период большой популярностью пользовались акробатические упражнения.

Приемник Меркуриалиса Арканджело Туккаро (1538-1616) написал первое руководство по акробатике. Для развития теории и методики гимнастики огромное значение имели труды Яна Амоса Коменского (1592-1670). Он выдвинул важнейшие для физического воспитания принципы обучения: воспитывающий характер обучения, связь с жизнью, сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, принцип упражнений (многократное выполнение действий). Джон Локк (1632-1704) предложен спортивно-игровой метод обогащения знаниями, умениями и навыками с учетом индивидуальных особенностей учащихся.



С утверждением на рубеже XIV-XV вв. гуманизма - направления общественной мысли, характеризующегося защитой достоинства и свободы личности, ее всестороннего, в том числе и физического, развития борьбой за человечность общественных отношений - начинается обращение к культурному наследию античности. В систему воспитания постепенно внедряется физическое воспитание - гимнастика.

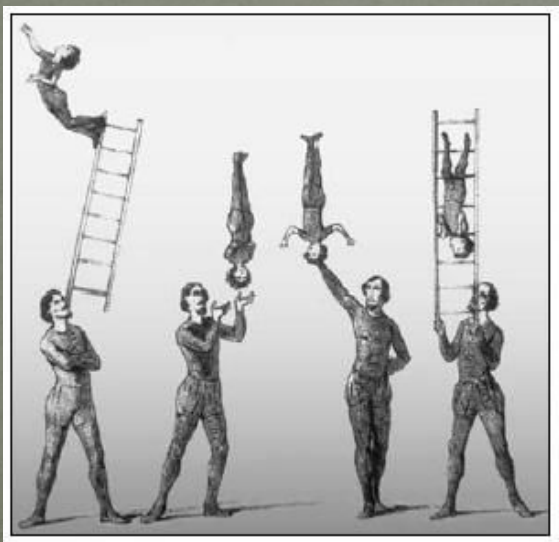
Значительную роль в ее возрождении сыграло сочинение итальянского врача Иеронима Меркуриалиса (1530-1606) "Об искусстве гимнастики", взгляды на воспитание французского писателя, автора романа "Гаргантюа и Пантагрюэль" Франсуа Рабле (1494-1553), швейцарского педагога Песталоцци (1746-1827), французского философа-просветителя Жан-Жака Руссо (1712-1778), чешского педагога Яна Амоса Каменского (1592-1670).



## *Возникновение национальных систем гимнастики*

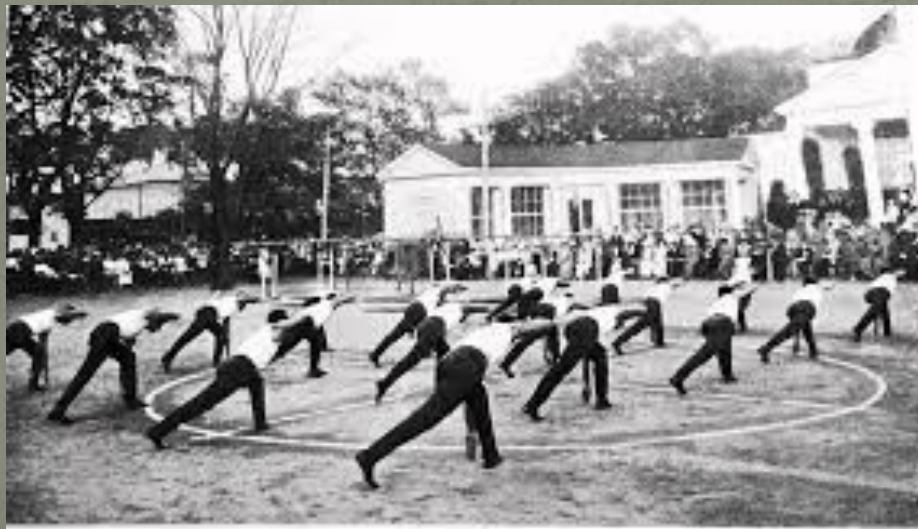
Развивались идеи гимнастов. В этот период наиболее сильное влияние на развитие гимнастики оказали Жан-Жак Руссо (1712-1778) и Иоган Генрих Песталоцци (1746-1827). Физическое воспитание по убеждению Руссо является основой умственного, трудового и нравственного воспитания. Средством решения этих задач Руссо считал гимнастические упражнения, бег, метания, прыжки, игры, прогулки и др.

Рекомендовал соревновательный метод. Песталоцци предлагал обучение детей сделать доступным и понятным. Упражнения должны выполняться сознательно. Предложил идею прикладной направленности действий. Таким образом, гимнастика получает дальнейший толчок к развитию под влиянием более прогрессивного способа производства.



В конце XVIII - начале XIX вв. в Германии в педагогике под влиянием идей гуманистов сложилось течение филантропистов. В созданных ими школах - филантропинах - важное место заняла система физического воспитания - гимнастика, которую разработали и преподавали Г. Фит (1763-1836), И. Гутс-Мутс (1759-1839). Завершил создание системы немецкой гимнастики Ф. Л. Ян (1778-1852), разработавший гимнастическую систему, названную "турнен", и обогатившую немецкую гимнастику упражнениями на перекладине (турнике), кольцах, брусьях и коне.

Оригинальные системы гимнастики были созданы: во Франции Ф. Амросом (1770-1847), в Швеции (шведская) П.-Г. Лингом (1776-1839), а в Чехии (сокольская) - Мирославом Тыршем (1832-1884).



## *Немецкая система гимнастики.*

Генрих Ульрих Антон Фит (1763-1836) изложил и систематизировал все, что до него было сделано в области физических упражнений. Иоган Христофор Гутс Мутс (1759-1839) написал ряд работ по гимнастике: «Гимнастика для юношества», «Игры для развития и отдыха тела и духа», «Гимнастическое руководство для сынов отечества», Идеи Гутс Мутса легли в основу немецкого Турнена и шведской системы гимнастики.

Основателем, отцом немецкой гимнастики принято считать Иогана Фридриха Людвига Кристофора Яна (1778-1852). Система Яна ставила своей целью гармоничное сочетание духовной и телесной сущности человека. Она состояла из 24 групп упражнений. Упражнения выполнялись на коне, козле, брусках, турнике, упражнениям со скамейкой, обручем, акробатике, танцах. Зарожден стиль выполнения упражнений, соревновательный характер. Слово «гимнастика» он заменил словом «турнен», что значит изворотливость. Издал учебник «Немецкая гимнастика». Организовывал гимнастические праздники. Основателем школьной гимнастики в Германии считается Адольф Шписс (1816-1858). Издал четырехтомный труд «Учение о турненском искусстве».



## *Шведская система гимнастики.*

Ее основателем был Пьер Генрих Линг (1776-1839). Добился открытия в Стокгольме института для подготовки преподавателей гимнастики. Линг выделил педагогическую (теперь основную), военную, врачебную и эстетическую гимнастики. Классифицировал упражнения по анатомическому признаку. Большое внимание уделялось точности движений. Урок гимнастики состоял из 16 частей. Шведскую гимнастику выгодно отличали ее оздоровительный характер, подбор упражнений в зависимости от анатомических возможностей их выполнения.



## *Французская система гимнастики.*

Дон Франциско Аморос (1770-1848) издал «Руководство к воспитанию физическому, гимнастическому и моральному» и атлас с 53 таблицами упражнений. Опирался на идеи Локка и Руссо. Военно-прикладной характер гимнастики.



## *Сокольская система гимнастики (вторая половина XIX до 30-х годов XX вв.)*

Возникла в связи с национально-освободительным движением славянских народов, находившихся в это время под игом Австро-Венгрии. Создателем сокольской гимнастики считается Мирослав Тырш (1832-1884). Он предложил стиль выполнения, комбинационный характер упражнений. Большое разнообразие средств - упражнений с предметами: булавы, гантели, ленты, шарфы. Музыкальное сопровождение, единая спортивная форма, четкая организация занятий содействовали воспитанию у занимающихся дисциплины, организованности, эстетических, эмоционально-волевых и нравственных качеств, развитию координации движений, мышечной силы, быстроты, выносливости.





Непросто установить, когда гимнастика, как система физического воспитания, стала видом спорта. Известно, что в 1817 г. 80 учеников Ф. Амороса провели публичные состязания в Париже, что в Греции, в Афинах, начиная с 1859 г., не раз предпринимались попытки возродить античные Олимпийские игры, и проводились соревнования по многим видам физических упражнений и гимнастике.

Можно предположить, что ученики Ф. Яна пытались мериться силами, соревноваться в выполнении упражнений, а ученики М. Тырша - "соколы" - проводили слеты, на которых гимнасты демонстрировали свои успехи и, естественно, эти успехи как-то сравнивались. Но все это эпизоды.

Признанным видом спорта гимнастика стала в 1896 г., когда была включена в программу первых современных Олимпийских игр. И с тех пор остается их подлинным украшением.

