Гимнастика в древности

Выполнила: Ученица 10 класса
Иванова Светлана
МОУ Казачемысской СОШ

В глубокой древности, в эпоху первобытно-общинного строя, гимнастических упражнений в нашем понимании еще не было, ни не были выделены в самостоятельный объект познания использования в подготовке человека к жизни и трудовой деятельности. Все двигательные действия носили прикладной характер и использовались для удовлетворения основных жизненных потребностей в пище, жилье, одежде. Дети в своих движениях подражали взрослым охотникам, земледельцам, скотоводам, воинам, деятельность которых была насыщена самыми разнообразными движениями, — продолжительной ходьбой, бегом, преодолением всевозможных препятствий, лазанием по деревьям, ползаньем, переползанием, метанием различных предметов, стрельбой из лука, переправой через водные преграды разными способами и др.

Многие из этих двигательных действий в несколько измененном виде применяются в гимнастической практике до сих пор: вис простой, вис завесом, размахивание в висе, подтягивание, подъем переворотом, прыжки в длину, в высоту, в глубину, кувырки, переползания, подлезания, упражнения в равновесии и др. В древнегреческом рабовладельческом государстве Лаконика с главным городом Спартой (IX в. до н.э.) свободно рожденные граждане жили за счет труда порабощенных народов. 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. Они спали на ложе из тростника, никогда не ели досыта, ходили без обуви круглый год. Их обучали владению оружием, преодолению препятствий, воспитывали безжалостное отношение к порабощенным, развивали выносливость, силу, решительность, смелость, необходимые в захватнических и оборонительных войнах, в подавлении восстаний рабов, в принуждении их к интенсивной работе. Государственной задачей считалось и физическое воспитание женщин. Девушки выполняли те же упражнения, что и будущие воины-мужчины, участвовали в спортивных состязаниях. В качестве упражнений применялись ходьба, бег, прыжки, метание диска, борьба, кулачный бой, игры (преодоление различных препятствий, лазание, перелезание и др.).

Гимнастика в Греции

В Афинах — центре древнегреческой культуры того же времени — было хорошо развито ремесленное производство, торговля, морской флот, наука, искусство. Здесь 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 мусические школы (от слова «муза» — покровительница науки, искусства), а с 12 — 13 лет обучались в государственной школе — палестре (от слова «палее» — борьба).

Из гимнастических упражнений широко использовались игры в мяч, перетягивание каната, упражнения в лазании и равновесии, игры с бегом и преодолением препятствий. Дети обучались также упражнениям с копьем и щитом, дротиком и луком, кинжалом и другим оружием, с тем «…чтобы лучшие тела были у них на службе дельного разумения и не приходилось им от плохого свойства тел плоховать и на войне и в прочих делах»1.

Большое внимание уделялось не только физическому, но и духовному воспитанию детей. Аристотель отмечал, что «…в гимнастике не должно преобладать животное». С помощью гимнастических упражнений воспитывались сдержанность, умеренность, самообладание, терпение, внимательность и чуткость. Для того чтобы исключить огрубляющее влияние занятий гимнастикой, греки занимались специально подобранной музыкой, астрономией, математикой, ораторским искусством. Аристотель считал, что под влиянием музыки люди получают облегчение и избавляются от стрессов, переживая при этом «безвредную радость».

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

В эпоху античности общество проявляло заботу о состоянии физического и душевного здоровья его членов, руководствуясь присущими тому времени представлениями о здоровье. Оно рассматривалось как физическое и душевное благополучие. Поэтому древние греки вели беспощадную борьбу с употреблением алкоголя. Описан случай, когда один служитель, пришедший на службу в нетрезвом виде, был казнен. Особо строго за это наказывались женщины. Более того, известны примеры, когда общество не поощряло творчество, а тем самым и искусство, ведущее к расстройству здоровья. Произведения, которые достигали наивысшей степени воздействия на душевное состояние людей, не получали одобрения. Так, драматург Фриних был приговорен к штрафу в тысячу драхм за то, что на представлении его пьесы все зрители заливались слезами.

Гимнастика в Древнем Риме

Древний Рим вел захватнические войны и жил в основном за счет труда порабощенных народов. Для этого нужна была сильная, выносливая, хорошо подготовленная в военном отношении, безжалостная к другим народам армия. В нее вступали юноши 16 — 17 лет. В течение долгого времени они проходили хорошо организованную специальную физическую и военную подготовку. Обучение было очень суровым. В качестве упражнений применялись бег, прыжки в длину, высоту, с шестом, лазание по канату, шесту, лестнице, скалолазание, игры в мяч, с бегом и преодолением препятствий, упражнения на деревянном коне и др.

В период империи (27 г. до н.э. — 476 г. н.э.) с переходом к профессиональной армии произошел упадок военно-физического воспитания рабовладельцев. Они граничивались легкими гим настическими упражнениями, прогулками, массажем и купанием в ароматизированной воде.

Древний Восток

Большой теоретический и практический интерес представляет гимнастика народов Древнего Востока, особенно Китая и Индии.

В Древнем Китае зародились две формы национальной гимнастики под 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. Эти способности были необходимы для успешного овладения приемами борьбы, боевыми действиями с копьем, мечом, щитом в защите и нападении. Большое внимание уделялось подготовке всадников. При этом" в качестве подводящих и подготовительных применялись упражнения на деревянном коне. Для обучения преодолению наземных препятствий использовались шесты, канаты, лестницы и другие подсобные средства. Широко применялись прыжки безопорные, опорные и в глубину, лазание, перелезание, подлезание, ходьба и бег.

В гимнастике солин все движения выполнялись с максимальным напряжением основных групп мышц. При этом нагрузке подвергалась как бы «внешняя оболочка» человеческого тела (скелет и мышцы). Отдельные упражнения объединялись в комплексы, в которых каждое последующее упражнение отделялось от предыдущего короткой паузой до 1 с. Пауза использовалась для отдыха и психологического настроя на то, чтобы выполнить следующее упражнение с предельным усилием. Перевод рук, ног, туловища в очередное положение совершался быстро, толчкообразно, рывком, кисти обеих рук крепко сжимались в кулаки.

Вторая форма ушу — тай-дзи — сохранилась до наших дней. Ее называют стиль мянь-цюань. или «внутренняя». Она носила явно выраженный гигиенический характер, применялась для лечения болезней и ликвидации дефектов осанки. Упражнения тай-дзи проделывались обычно по утрам, рекомендовались также и занятия два раза в день. Особенностью этих упражнений было то, что они выполнялись в сочетании с самомассажем, а сами массирующие движения рассматривались в качестве гимнастических упражнений.

В гимнастике тай-дзи движения рекомендуется выполнять с некоторым расслаблением всех мышц и воздействовать с их помощью преимущественно на внутренние органы. Требуется, чтобы мышцы и суставы были мягкими, живот и грудная клетка ненапряженными. Это создает условия для глубокого дыхания, позволяет не задерживать его, легко и свободно дышать животом. Полурасслабленные мышцы и суставы дают возможность выполнять упражнения безболезненно.

Гимнастику тай-дзи сравнивают с медленным, плавным течением реки, а гимнастику солин — с течением реки порожистой, каменистой. Для гимнастики тай-дзи характерны постоянные, непрерывные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении упражнений центр тяжести тела все время переносится то на одну, то на другую ногу, что избавляет человека от статических положений.

В гимнастиках солин и тай-дзи преобладают сложнокоордини-рованные движения. Среди них нет симметричных однонаправленных движений всеми звеньями тела. Кисти рук рекомендуется слегка расслаблять, пальцы разводить в стороны слегка полусогнутыми и расслабленными. Такой способ выполнения упражнений не требует больших мышечных усилий. По мнению врачей, это положительно влияет на здоровье, увеличивает подвижность грудной клетки, жизненную емкость легких, улучшает кровоснабжение сердца, работу пищеварительной системы, повышает физическую и умственную работоспособность. Выполнение этих упражнений требует концентрации, распределения и переключения внимания, что улучшает работу центральной нервной системы, повышает подвижность основных нервных процессов.

В гимнастике тай-дзи хорошо разработана дозировка упражнений и по числу повторений и тем более по темпу и времени, отводимому на выполнение каждого упражнения. После занятий физическими упражнениями рекомендуется применять водные процедуры, обливание холодной водой до пояса. После упражнений, выполняемых во второй половине дня, рекомендуются прогулки на свежем воздухе продолжительностью 30—40 мин.

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.

Гимнастика тай-дзи получила широкое распространение среди народов Азии, она проникла и в Европу, ею занимаются в Санкт-Петербурге и других городах России.

Древняя Индия

В Древней Индии в основе гимнастических упражнений лежало религиозно-философское учение — йога. Согласно йоге человек может познать сущность вещей, самого себя, если пройдет длинный подготовительный путь — с помощью специальных гимнастических упражнений сформирует в себе целый ряд «добродетелей» и соответствующим образом подготовит свой организм к активной двигательной деятельности.

Йога — это самобытное явление индийской культуры, религиозно-философское учение. Йога является одной из древнейших систем разностороннего формирования человека, воздействия на него с целью поддержания физического и психического здоровья, гармонического развития личности.

Слово «йога» в переводе с древнеиндийского языка (санскрита) означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». Философами этот термин понимается по-разному — от мистического единения индивидуального сознания с космическим разумом до более близкого нашему миропониманию единения Человека и создавшей его Природы. Смысл, заложенный в этом термине, подчеркивает полную гармонию физического здоровья и нравственно-духовной красоты человека. Йога представляет собой совокупность средств и методов, располагающих огромными возможностями в формировании цельной личности, гармонически сочетающей в себе физическое, умственно-эмоциональное (психическое) и духовное. Такой гармонии можно достичь в процессе занятий следующими разновидностями йоги — крия-йога, хатха-йога, раджа-йога, карма-йога и др.

Крия-йога — это совокупность средств и методов внутреннего и внешнего очищения. Она характеризуется как дисциплина нравственности. Ученик, изучающий йогу, должен избавиться от собственных недостатков, отрицательных черт характера, вредных привычек, невежества, воспитывая в себе только положительные качества, без которых гармония невозможна.

Хатха-йога предусматривает не только физическое совершенство тела, но и совершенство ума и духа человека: в здоровом теле — здоровый дух. Она является «дисциплиной тела» и служит подготовительным этапом к раджа-йоге.

Раджа-йога предусматривает освобождение души путем физических, этических и психических упражнений. Ее рекомендации используются в спортивной педагогике, психологии, медицине в системе психорегулирующей тренировки. Частью этой разновидности йоги является хатха-йога.

Карма-йога позволяет достичь совершенства посредством труда и активных действий человека. Он должен всегда добросовестно выполнять свою работу, стараясь сделать ее как можно лучше, не ожидая поощрения или награды. Эта йога занимается еще изучением кармы, которую современные специалисты отождествляют с генетическим кодом.

Джани-йога направлена на совершенствование человека путем обогащения его знаниями о всем том, что способствует обретению мудрости и духовного совершенства, и рассматривается йогами как гармония знаний.

Бхакти-йога проповедует любовь и преданность высшим идеалам.