Государственное учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры и спорта»

Кафедра гимнастики

Тема: « Гимнастика в Древнем мире»

Подготовила: Кирильчик Алина

студентка І курса факультета СИ и Е

дневной формы обучения группа 114

Минск, 2013

Введение

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Впрочем, существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными.

В глубокой древности, в эпоху первобытно-общинного строя, гимнастических упражнений в нашем понимании еще не было. Они не были выведены в самостоятельный объект познания и 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.

Гимнастика в Древнем мире

Древний Китай

В Китае с древности существовала самобытная и богатая традиция физической гимнастики и близких ей терапевтических процедур. Гимнастика в Китае была составной частью общей системы оздоровляющих процедур, и ею следовало заниматься в сочетании с дыхательными упражнениями, медитацией, сексуальной практикой, диетой и физиотерапевтическими процедурами. В древние времена китайскую оздоровительную гимнастику называли *даоюнь.* Фактически внутри даоюнь существует столько систем, что охватить их все практически невозможно. Но, несмотря на многообразие этих систем, их общая цель – развитие мышц, растяжка сухожилий, улучшение работы суставов и органов. Характерная особенность даоюнь – работа над общим балансом взаимодействия систем тела и упор на соединение физического начала – тела и духовного – разума. Развитие гимнастики получило особенно сильный толчок в последние столетия истории Китая. Именно в это время складываются гимнастические упражнения китайских школ боевых искусств, ставшие венцом гимнастической традиции. С гимнастиками классической спортивной или античной общего у китайских гимнастик мало, потому что европейские гимнастики тренируют главным образом тело, а китайские этим далеко не ограничиваются. Восточные гимнастики во многом сложнее, чем западные. Китайская гимнастика – школа жизни, которая учит жить в гармонии с законами мироздания.

Разновидности китайской гимнастики

Ушу

**-** это вид физической культуры, исторически сложившийся в Китае на основе трудовой и военной деятельности. Это слово означает в переводе «воинское искусство» или «воинская техника» и может включать борьбу и кулачный бой, фехтование на мечах, пиках, палках и прочих предметах. Термин «ушу» появился в средневековье, однако лишь в ХХ веке под этим словом стали понимать все созданные в Китае способы единоборства с оружием и без него, а также связанные с подготовкой бойцов методы тренировки и основанные на них гимнастики. В Китае под ушу иногда подразумевают все виды восточных гимнастик, восходивших к приемам подготовки бойцов (вьетнамское вьетводао, корейское таэквондо, японское каратэ и другие азиатские системы, развивавшиеся во многом на китайской основе). Своего расцвета ушу достигает в стенах монастырей. Именно в это время рождается плодотворный союз «воинских искусств», под влиянием которого создавались все новые стили и школы традиционной гимнастики. Но основным источником был богатейший опыт народа, создавшего гимнастику ушу, бережно хранившего ее традиции и передавшего их из поколения в поколение. Постепенно из ушу как традиционного «воинского искусства» начинают выделяться новые качества – ушу-спорт и ушу-представление. Воинственное содержание движений стало отступать на второй план, в упражнениях появилось больше пластики, красоты и даже элементы танца. Характер ушу во многом изменился. Но в том и состоит, наверное, уникальность этого явления, что, сочетая в себе черты борьбы, бокса, акробатики, спортивной и художественной гимнастики, ушу способна удовлетворять запросы самых широких слоев любителей физкультуры и спорта.

Важнейшие требования при обучении ушу были – терпимость, постепенность, последовательность, уважение традиций. В ушу сложились «четыре способа», «двенадцать принципов» и «восемь требований». Под «четырьмя способами» подразумеваются способы поражения реального или воображаемого противника, а именно удары руками, ногами, броски и захваты. Причем в каждом из них великое множество конкретных проявлений. Так, удары ногами могут наноситься на любой высоте, стоя, в прыжке, снизу, прямо, сбоку, махом назад и с разворота. Они выполняются внешней стороной стопы, пяткой, коленом, оттянутым носком и т.д. Кроме того, существует целая система способов ущемления, удержания, воздействия на болевые точки. Согласно «двенадцати принципам» движения гимнастики должны быть мощными, твердыми, тяжелыми, легкими, быстрыми и медленными. Важно на одной ноге держаться уверенно, а на двух – устойчиво.

Цигун

**-** один из видов ушу, который близок к гипнозу, аутотренингу, психорегулирующей тренировке. Термин «цигун», как и «ушу», в старину почти не использовался, дословно означает «работа с жизненной энергией» («жизненная энергия» − «ци» по-китайски). Слово «цигун» вошло в употребление с ΙΙΙ-IV вв. н.э., а своего широкого обобщающего значения термин получил в ХХ веке. Задачей практики цигуна является управление тонусом отдельных частей тела (в том числе и внутренних органов, и, прежде всего так называемых «энергетических центров») или организма в целом. К наиболее распространенным терапевтическим методам можно отнести: 1. Методы релаксации (сосредоточение на «расслаблении и покое», последовательное сознательное расслабление всего тела). 2. «Внутреннее вскармливание» (статические упражнения, сочетающие «погружение в состояние покоя» с задержками дыхания). 3. «Укрепляющие» упражнения, в основе которых – «регулирование сознания», акцент на отработку «погружения в состояние покоя». 4. «Упражнения в покое» (упор на «регулирование тела» и «регулирования сознания» посредством «погружения в состояние покоя»). 5. Упражнения в «стойке трех округлостей» (статические упражнения в положении стоя). 6. Упражнения с «палочкой Великого предела» (комплексы упражнений с круглой палочкой около 30 см длиной, каменными либо медными шарами – наиболее удобная методика для начинающих). 7. Динамические упражнения. 8. «Мысленные» упражнения. 9. «Укрепляющий массаж» (различные виды самомассажа в сочетании с определенными психическими усилиями) и многие другие методы цигуна. Хотя цигун – не «воинское искусство», без него (с его способами психо- и энерготренинга) выдающихся успехов в ушу не достигалось.

Тай-цзи цюань («великий предел»)

**-** направление ушу, сочетающее эффективную систему оздоровления и глубокое учение о самых сокровенных сторонах человеческой души. Реальный создатель тай-цзи цюань Чэнь Вантин, он представил новый стиль как момент соположения внешнего и внутреннего – боевых приемов и их философского осмысления. Более простой, «мягкий», и более лечебный, а также более медиативный – стиль Ян Лучань (1799-1872), ученика семьи Чэней. В тай-цзи цюань воспроизводится природный принцип расслабления, мягкости и гармонии. В основе системы тай-цзи цюань, которую на Западе обычно называют просто тай-цзи, лежит координация движений головы, глаз, рук, тела, ног и стоп с мыслями и дыханием. Плавный характер движений, округлые и естественные позиции, сочетание действий всего тела – «диалог движений» - составляют непередаваемое ощущение полного единства и свободы. С занятиями связано 5 секретов. Первый секрет – душевное спокойствие, на котором основано состояние готовности. Второй секрет – тело должно всегда быть расслабленным и мягким. Это проявляется во внешней мягкости и миролюбии. Остальные секреты – это собирание энергии ци и ее распространение по всему телу, соединение воедино силы всех частей тела и развитие способности сознательного управления ци. Освоение тай-цзи начиналось с отработки статических положений (стоек) и начальных простых повторяющихся упражнений. При выполнении упражнений необходимым условием было, чтобы ноги должны были создавать устойчивую опору, а вращение должно начинаться от талии. Мысль направляет взгляд, а руки следуют за взглядом. Все тело постоянно находится в движении. Мысли всегда должны концентрироваться на выполняемых движениях. Дыхание должно быть ритмичным и гармонировать с движением. Упражнения выполнялись по круговым линиям.

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.

Лая-йога изучает воздействие на человека ритмов и вибраций, идущих из космоса (космическая йога). Она призывает человека жить в гармонии со Вселенной, помогает предупреждению и лечению болезней, вызванных нарушением биоритмов.

Мантра-йога — это наука о воздействии звуковых вибраций на организм человека. При произнесении или пении некоторых гласных, слогов или слов возникают определенные колебания, которые положительно воздействуют на организм человека.

Существование различных разновидностей йоги в методическом плане дает возможность заниматься по этой системе всем людям независимо от пола, возраста, национальности, профессии. Предусматривается учет индивидуальных особенностей занимающихся йогой.

Высокая эффективность упражнений йоги объясняется следующими особенностями:

* они естественны, взяты у самой природы в результате длительного наблюдения за поведением всех живых существ;
* каждое упражнение сопровождается определенным типом дыхания: то на задержке после вдоха, то на произвольном дыхании, то на задержке после выдоха, то со сменой ноздрей и т.д.;
* выполняя то или иное упражнение, необходимо направлять импульсы из коры головного мозга на тот орган или на ту часть тела, на которую воздействует данное упражнение. Свою мысль надо как бы «материализовать», т. е. представить ее себе или в виде луча света, или в виде потока мельчайших атомов либо пузырьков.

При этом нет надобности представлять себе сам орган, его устройство — достаточно знать, где он находится.

Каждое упражнение имеет свое название и назначение. Указывается, на какой орган оно воздействует, на терапевтический эффект от его применения и возможные противопоказания.

В Индии существует много различных школ, направлений в преподавании йоги. Они имеют незначительные методические различия. Наилучшими школами являются Центр йоги в Дели и Институт йоготерапии и йогокультуры в городе Лакхнау — столице индийского штата Уттар-Прадеш.

Йога как система оригинальных средств и методов воздействия на человека возникла в Индии в середине III тысячелетия до н. э. По мере развития знаний о человеке, о его взаимоотношениях с внешним миром разрабатывались комплексы гимнастических упражнений. Веками они проходили апробирование, испытание в различных условиях и разными людьми. В результате сохранилось все самое ценное и полезное. Так постепенно сложилось стройное учение — йога — путь психофизиологического самосовершенствования человека. В Индии, как и вообще на Востоке, существует традиция, по которой любое учение передается лишь от учителя к ученику, следуя строгому правилу: от простого к сложному. Такая непосредственная передача позволяет сохранить учение в неприкосновенности и оградить его от искажений. Йога, имеющая тысячелетний эмпирический опыт, заслуживает бережного отношения, сохранения традиционных методических приемов воздействия на человека.

Йога получила большое признание и распространение во многих странах мира, в том числе и в России. Почти во всех странах созданы общества, секции, клубы, институты йоготерапии и йогокультуры. Достижения индийских йогов внимательно изучаются.

В Индии в 1965 г. принято правительственное постановление о введении йоги в программы учебных заведений, в подготовку служащих армии и полиции. В ряде стран хатха-йога введена в систему физической подготовки военнослужащих, в первую очежить отдыхом от умственных занятий и средством восстановления сил для учебы.

Гимнастика в Древней Греции

**Гимнастика – это древнегреческая система физического воспитания**, которая включала в себя: бег, прыжки, борьбу, плавание и многие другие, ставшие сегодня отдельными виды спорта. Гимнастика объединила военное обучение, традиционные обряды и танцы в [физическую культуру](http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizkultura.html), основными задачами которой были: эстетическое, военное, гигиеническое и нравственное воспитание человека.

Гимнастика (система [физического воспитания](http://fizrazvitie.ru/2011/07/lesgaft-fizicheskoe-razvitie.html)) состояла из трех частей:

**1. Детские игры** (от 1 до 7 лет). Начиналось физическое воспитание с простых упражнений - игры с мячом, бег, метание диска, копья и другие упражнения, развивающие ловкость.

**2. Палестра** (залы для борьбы). Военная подготовка – кулачный бой, борьба, бег с оружием, верховая езда, метание камней, стрельба из лука, плавание и традиционные бег и прыжки в длину. Бегали не по замкнутому кругу, а **стадии**(около 200м) туда и обратно, имитируя движение греческих боевых порядков (считается, что стадии придумал [Геракл](http://fizrazvitie.ru/2011/01/blog-post_12.html) и учредил Олимпийские игры каждые 5 лет, по числу прибывших в Олимпию идейских братьев).

**3. Орхестрика** (сформировалась из древних обрядов и ритуальных танцев). На данном этапе подготовки учили ловкости и лёгкости движений. Игры с мячом, акробатические упражнения, боевые и обрядовые танцы. Орхестрика была одновременно вводным и дополнительным обучением к палестре.

Гимнастика – упражнения

Упражнения были самые различные: перетаскивание тяжелых камней, тянули груженые телеги, соревновались в погоне за животными, сгибали толстые ветви деревьев. В военной подготовке были свои особенности:

- **Кулачный бой**, можно бить только в голову, за удары в иное место участника отстраняли от состязаний. Связано это с тем, что дорийские племена не носили шлемы, а защищали голову щитом, поэтому нужна была такая техника кулачного боя.

- **Боевые диски и копья** метали ни кто дальше, а по заданной траектории, придавая вращательное движение вокруг своей оси. Т.е. могли бросить копье из-за укрытия и попасть в цель.

- **Прыжки в длину** были с отягощением в руках. Серия из трех, пяти прыжков подряд с [гантелями](http://fizrazvitie.ru/2010/08/blog-post.html) в руках, которые символизировали оружие, помогали правильно оттолкнуться, а приземляясь восстановить равновесие.

- **Борьба и рукопашный бой**, их особенно изучали, поскольку оружие быстро тупилось и зазубривалось, к тому же противника стремились не уничтожить, а взять в плен.

Расцвет физической культуры Древней Греции приходится на VI–V века до н.э. Была многогранная начальная физическая подготовка, специальные учебные заведения – палестры, сеть стадионов и регулярные состязания. Древнегреческая система физического воспитания наиболее ярко выражена в физической культуре **Спарты** и **Афин**. Физическая подготовка начиналась с 7 лет. Но спартанцы основной упор делали на военную подготовку (палестра), хотя практиковали музыку, пение и вырабатывали навыки краткой и четкой речи. Физическая культура Афин была основана на орхестрике: ловкость, эстетика, умственное развитие. К 15–18 годам программа физической подготовки совпадала с требованиями пятиборья для взрослых.

Очень важна была в физической культуре эстетическая составляющая.

«Было бы безобразием по собственному незнанию состариться и даже не увидеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы» - Сократ.

Возрождение древнегреческой гимнастики

В современной истории о красоте тела и всестороннем [физическом развитии](http://fizrazvitie.ru/2010/10/blog-post_14.html)начали вспоминать только в конце XIX века. [Евгений Сандов](http://fizrazvitie.ru/2010/08/blog-post_16.html) разработал[систему физического развития](http://fizrazvitie.ru/2010/05/blog-post_5145.html) **на основе древнегреческой гимнастики**. Система включает в себя [комплекс упражнений с гантелями](http://fizrazvitie.ru/2010/05/blog-post_26.html), упражнения с тяжелой штангой, статическую нагрузку, бег и борьбу. В результате Евгений Сандов достиг физического развития не уступающего древнегреческим олимпийцам. Ему не было равных в борьбе, хотя некоторые соперники были тяжелее его в два раза; одной рукой поднимал штангу весом 146кг, и при этом атлетическое телосложение. Свою систему, Евгений Сандов назвал [БодиБилдинг (строительство тела)](http://fizrazvitie.ru/2011/01/blog-post_08.html). Но после смерти Сандова, бодибилдинг объединили с культуризмом (набор массы) в ущерб скорости, ловкости, выносливости. В общем, развалили всю систему, и физическую культуру на отдельные виды спорта.

Если в Древней Греции гимнастика (физкультура) объединила все составляющие связанные с физическим развитием, чтобы человек развивался гармонично, то сегодня физическая культура опять распалась на отдельные части (виды спорта), где в основном развивается только одно физическое качество за счет и в ущерб остальных. Нет системы физического воспитания.

Основные направления развития гимнастики в странах Западной Европы и России

гимнастика йога физический китай

Многие государственные деятели и педагоги европейских стран уже в конце XVIII века поняли особую важность создания научно обоснованных систем физического и воинского воспитания населения. В связи с этим начали появляться национальные гимнастические системы: немецкая, шведская, чешская и многие другие. Данное веяние не обошло стороной и Францию. В частности, в юношеских гимнастических батальонах, созданных в годы буржуазной революции и наполеоновских войн, зародилась так называемая «естественно-прикладная гимнастика».

Военно-прикладная гимнастика во Франции

После окончательного поражения Наполеона (1815 год), реставрированная монархия Бурбонов распустила все общественные организации, созданные буржуазией, в том числе и юношеские гимнастические батальоны. Но после вывода оккупационных войск (1818) правительство Бурбонов провело Целый ряд мероприятий, направленных на укрепление национальных вооруженных сил Франции. В частности, оно ввело гимнастику в армии и создало Нормальную гимнастическую гражданскую и военную школу (1819), готовившую руководителей физической подготовки для армии, пожарных команд и частных гражданских учебных заведений. От каждого такого учителя физического воспитания требовалось хорошее знание анатомии, физиологии, психологи, педагогики, музыки, пения и, разумеется, различных видов гимнастических упражнений.

По своим задачам и средствам «естественно-прикладная гимнастика» была разделена на гражданскую, военную, лечебную и сценическую (артистическую). В военный раздел гимнастики были также включены общефизические упражнения, которые педагог мог выбирать из разбитых на 15 групп всех физических упражнений. Кроме того, изучалась техника применения разнообразного оружия и методы противостояния ему как с оружием в руках, так и без него. Наконец, изучались приемы «французской борьбы». Важным дополнением ко всему этому являлось хоровое пение, обеспечивающее единообразный ритм выполнения массовых упражнений и хорошо развивающее дыхание. Содержание песен должно было пробуждать стремление к подвигам на благо государства.

Однако участие гимнастов в революции 1830 года подорвало доверие к ним правительства. Последнее прекратило ассигнования на содержание Нормальной гимнастической гражданской и военной школы, руководимой в то время испанским полковником Франциско Аморосом (1770-1848), кроме того, оно ограничило физическую подготовку в армии, распустило гражданские группы гимнастов.

Но «естественно-прикладная гимнастика» не ушла в забытье. Новый этап в ее развитии связан с трудами Демени, Триа, Эбера и других. Главным научно-методическим центром «естественно-прикладной гимнастики» стала знаменитая Жу-анвильская военно-гимнастическая школа, открытая в 1852 году по указу императора Наполеона Третьего. Фактически она продолжила традиции Нормальной гимнастической гражданской и военной школы Амороса.

Жорж Демени (1850-1917), ученый-физиолог и педагог, создал гимнастическую систему, получившую название «новая французская школа физического воспитания». На основе проведенных им исследований, Демени разработал следующие обязательные требования к физическим упражнениям:

1. Должна быть динамика физических упражнений. Следует избегать статических, неестественных положений. Скорость движений должна находиться в обратной пропорции с массой двигающихся частей тела. Так, упражнения руками нужно выполнять с большей, а ногами и корпусом с меньшей скоростью и размахом.

2. Для достижения плодотворного воздействия необходимы движения с законченной амплитудой. Нельзя искусственно, на полпути, прерывать упражнения. Если одну группу мышц напрячь до полного сокращения, тогда противоположные мышцы нужно расслабить до предела.

3. Движения всегда должны быть естественными и размашистыми, а не «отрывистыми» и «угловатыми», как в старых гимнастических системах.

4. Те мышцы, которые не участвуют в движении, в процессе выполнения упражнений должны быть полностью расслаблены.

5. При разучивании упражнений всегда нужно идти от простых к сложным, от более легких к более трудным, от известных к неизвестным.

Система Демени была рассчитана на несколько лет непрерывных занятий. Все упражнения были сгруппированы в два основных раздела. Первый раздел состоял из подготовительных упражнений (ходьба, бег, лазанье и т.д.), а второй включал в себя прикладные упражнения, в том числе приемы из различных единоборств. В качестве основных видов единоборств Демени избрал фехтование длинной палкой (шестом) и тростью (la саn), а также французский бокс. В эту же группу входили и парные упражнения с сопротивлением и элементами борьбы.

Вслед за «апостолами естественной гимнастики» Аморосом и Демени, создал свою систему офицер французского флота Жорж Эбер (1875-1957). Целью этой системы, получившей название «Естественный метод физического воспитания Эбера», ее создатель считал создание из французской городской молодежи поколения стойких и сильных офицеров. По своей сути, метод Эбера являлся модернизацией военной части «естественно-прикладной гимнастики». Все упражнения Эбер разделил на 8 групп: 1) ходьба; 2) бег; 3) прыжки; 4) лазания; 5) поднятие тяжестей; 6) метание; 7) плавание; 8) защита и нападение.

Сокольская гимнастика в Чехии

Сокольская система гимнастики возникла в Чехии в середине XIX века. В это время небольшие славянские народы, жившие в центре Европы, находились в составе Австро-Венгерской империи. По отношению к австрийцам они были народностями угнетенными и вели борьбу за национальное освобождение. В это время и родилось Сокольство. Постепенно развиваясь и совершенствуясь оно превратилось в заметное социальное явление не только в Чехии, но и в других славянских государствах, в первую очередь в России.

Шагом вперед явилось то, что в сокольской гимнастике обращалось внимание не на количество повторений, как это было в немецкой и шведской гимнастике, а на красоту их выполнения. Все движения, которые выглядели некрасиво, соколы исключали. Занятия проводились по схеме: сначала упражнения строевые, затем вольные движения, упражнения со снарядами и боевые, дальше шли упражнения на снарядах в подгруппах (обычно в трех со сменой снарядов), затем общие упражнения (пирамиды), наконец, опять строевые, после чего занятия заканчивались. Гимнастические упражнения стали соединяться в комбинации, было введено музыкальное сопровождение, красивые костюмы и специальная гимнастическая обувь. В целом система была направлена на регулярную и целенаправленную тренировку тела и рассматривалась ее автором в качестве средства физического и нравственного воспитания чешского народа, способствующего укреплению физических и нравственных сил и военной подготовки. Периодически в Праге проводились слеты "соколов", на которых публичные физкультурные выступления всех славянских сокольских обществ.

Отличительной чертой скольского движения было то, что с самого начала представителями общества велась культурно-просветительная работа среди широких масс чешского народа. До создания "Сокола" чешские крестьяне в подавляющем большинстве были неграмотными, но и те, кто имел возможность посещать школу обучались на чужом немецком языке. "Соколы" сыграли огромную роль в развитии грамотности и просвещения среди своего народа. Первые сокольни (места, где проводились занятия сокольской гимнастикой) имели библиотеки, школы ликвидации неграмотности, занимались издательской деятельностью, широко распространяли среди чешского народа книги на родном языке.

Гимнастика Лесгавта в Росии

*Педагогическая гимнастика П. Ф.Лесгафта* (1837 — 1909). Большой интерес к гимнастике, с одной стороны, и неудовлетворительное ее преподавание, — с другой, побудили передовых военных и общественных деятелей, ученых к созданию подлинно научной системы гимнастики в России. По заданию военного ведомства эту задачу блестяще выполнил П.Ф.Лесгафт. Изучив постановку физического воспитания во многих государствах Европы, он опубликовал труд «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы». В нем он дал критический анализ зарубежных систем гимнастики и разработал свою систему, которая характеризуется следующими особенностями:

Целью физического образования является всестороннее, гармоническое развитие личности, а не приобретение каких-либо навыков или достижение спортивного результата.

1. Подбирать средства физического образования необходимо в зависимости от задач, стоящих перед ним. Упражнения должны полностью соответствовать анатомическому строению человеческого тела, его физиологическим функциям и педагогическим требованиям. Физические упражнения должны систематизироваться в зависимости от педагогических задач, а не от формы движений и снарядов, как это было в других системах.
2. При подборе упражнений надо строго учитывать возрастные, половые и другие индивидуальные особенности занимающихся лиц.
3. При любых условиях необходимо соблюдать принцип постепенности и последовательности. Нарушение его приносит вред.
4. Сами физические упражнения должны быть естественными, взятыми из практики.
5. Физическое образование должно быть тесно связано с умственным образованием и нравственным воспитанием молодежи. Очень важно, чтобы занимающиеся осознавали все движения. Поэтому основным методом обучения П. Ф. Лесгафт считал объяснение, а не показ, при котором возможно подражание.

В своей системе физического образования П.Ф.Лесгафт выделял следующие ступени обучения и соответствующие им группы упражнений.

1 ступень. Изучаются простые упражнения. Овладевая ими, ребенок научается сравнивать их между собой, устанавливать общность и различия между ними, осознает их. Упражнения выполняются только после объяснения, а не после показа.

2 ступень. Выполняются упражнения с увеличивающимся напряжением. Повышается вес метаемых предметов, скорость ходьбы и бега, увеличивается расстояние, повышаются и усложняются препятствия для прыжков, усложняется характер движений.

3 ступень. Применяются упражнения, вызывающие необходимость соразмерения движений и действий во времени и в пространстве, т.е. проходить, пробегать заданную дистанцию в установленное время, метать предметы на заданное расстояние, в Цель и т.п.

4 ступень. Игры, экскурсии, трудовые действия. Здесь воспитанники применяют усвоенные ранее двигательные умения и навыки, учатся действовать просто, ловко, энергично и экономно расходовать энергию.

П.Ф.Лесгафт утверждал необходимость специального подбора Упражнений в зависимости от профессиональной специализации военнослужащего. По его инициативе открывались и работали различные школы и курсы, где готовились руководители занятий гимнастикой для армии и школ. Он разрабатывал методические указания по обучению физическим упражнениям, призывал ученых и педагогов к творческой активности, к борьбе против некритического перенесения в практику учащейся молодежи зарубежных систем гимнастики и спорта.

Оздоровительная гимнастика в Швеции

Огромное влияние на современную лечебную физкультуру оказала шведская система гимнастики. [Пэр-Генрих Линг](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D0%B3,_%D0%9F%D0%B5%D1%80_%D0%A5%D0%B5%D0%BD%D1%80%D0%B8%D0%BA) ([1776](http://ru.wikipedia.org/wiki/1776)—[1839](http://ru.wikipedia.org/wiki/1839) гг) — основатель шведской системы гимнастики, не имел медицинского образования. Однако именно он создал основы современной врачебной гимнастики, с его именем связано открытие в [Стокгольме](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BC)Государственного гимнастического института. Его работа «Общие основы гимнастики» и составленный его сыном «таблицы гимнастических упражнений» являются основой издаваемых пособий по шведской гимнастике.

Самостоятельно изучив анатомию и физиологию и распределив по группам древнегреческие и древнескандинавские упражнения, он создал стройную систему упражнений, главной целью которой является оздоровление и физическое совершенство человека. Существует мнение, что на создание Лингом гимнастики большое влияние оказала переведенная к тому времени книга [Кунг-фу](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BD%D0%B3-%D1%84%D1%83). Хотя сам Линг этого не упоминает.

«Каждое движение должно сообразовываться с человеческим организмом: все, что делается помимо — дурацкая игра, равно бесполезная и опасная», -говорил [Линг](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D0%B3,_%D0%9F%D0%B5%D1%80_%D0%A5%D0%B5%D0%BD%D1%80%D0%B8%D0%BA). «При выборе и применении движений следует брать лишь полезные и целесообразные для гармонического развития и здоровья человека» — говорил Линг.

Шведская гимнастика не допускает никаких движений, кроме имеющих цель развития силы и здоровья человеческого тела, а также — выносливости, ловкости, гибкости и силы воли. Этот принцип подбора упражнений лежит и в основе современного ЛФК.

Спортивная гимнастика в Германии

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.

Зарождение и развитие современной спортивной гимнастики. В XVIII - начале XIX вв. в Германии формируется система физвоспитания, в основу которой была положена гимнастика. Зачинателем немецкого гимнастического движения стал Ф.Л. Ян. Он значительно расширил «гимнастическую область» и изобрел новые упражнения и снаряды (включая перекладину и брусья), заложив тем самым основы современной спортивной гимнастики.

В 1811 Ян открыл первую гимнастическую площадку (недалеко от Берлина), а пять лет спустя опубликовал - вместе с одним из своих учеников Е.Айзеленом - книгу Немецкая гимнастика: в ней содержались описания основных упражнений и необходимые методические рекомендации. Приблизительно к этому времени относятся и первые публичные выступления гимнастов.

Список литературы

1) Холодов Ж.К., Кузнецов B.В. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 480 с.

2) Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Попова Е.Г. М.: Терра-спорт, 2000. 72 с.

3) Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: Спорт, искусство, дидактика. Н.Новгород: Изд-во НГПУ, 2011. 359 с.

4) Алекперов С-М. А. Гимнастика : метод. пособие / Алекперов С-М. А., Силин В.И. М.: Воениздат, 1970. 143 с.

5) Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культкре и спорту / ред. Шлемин А.М., Брыкин А.Т. [2-е изд.]. М.: ФиС, 1979. 215 с.

6) Гимнастика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. 6-е изд., стер. М.: Academia, 2009. 445 с.

Размещено на Allbest.ru