

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ

История гимнастики - наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей.

Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001-2013. – С. 16-55 с.

Направления развития гимнастики

- Обогащение опытом соревнований и учебно-тренировочной и воспитательной организации работы;
- совершенствование программ, правил соревнований, терминологии, теории и методики обучения упражнениям и спортивной тренировки;
- проведение научных конференций, семинаров, исследований;
- совершенствование системы подготовки тренеров;
- улучшение качества гимнастических снарядов, оборудования мест занятий.



Гимнастика у древних народов

Глубокая древность - двигательные действия носили прикладной характер (удовлетворение основных жизненных потребностей в пище, жилье, одежде).

Древняя Греция

Лаконика, Спарта	Афины
Военная подготовка для захватнических войн и удержания рабов в повиновении	Гармоническое развитие личности
Жесткая система воспитания	Забота о состоянии физического и душевного здоровья
Занимались все свободно рожденные (с 7 лет)	Занимались только мужское население (кроме рабов) (с 7 лет)
Выносливость, сила, решительность, смелость	Сдержанность, умеренность, самообладание, терпение, внимательность, чуткость



Древний Рим - для захватнических войн - сильная, выносливая, хорошо подготовленная армия (юноши 16-17 лет, длительно проходившие специальную физическую и военную подготовку).



Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания — бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах, включавшиеся в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

Древний Китай

Ушу-солун
«внешняя»

Ушу-тай-дзи
«внутренняя»

Военная направленность

Для лечения болезней и
исправления осанки

Упражнения с максимальным
напряжением основных групп
мышц

Упражнения с расслаблением
мышц для воздействия на
внутренние органы

Перевод рук, ног, туловища в
новое положение совершается
быстро, рывком

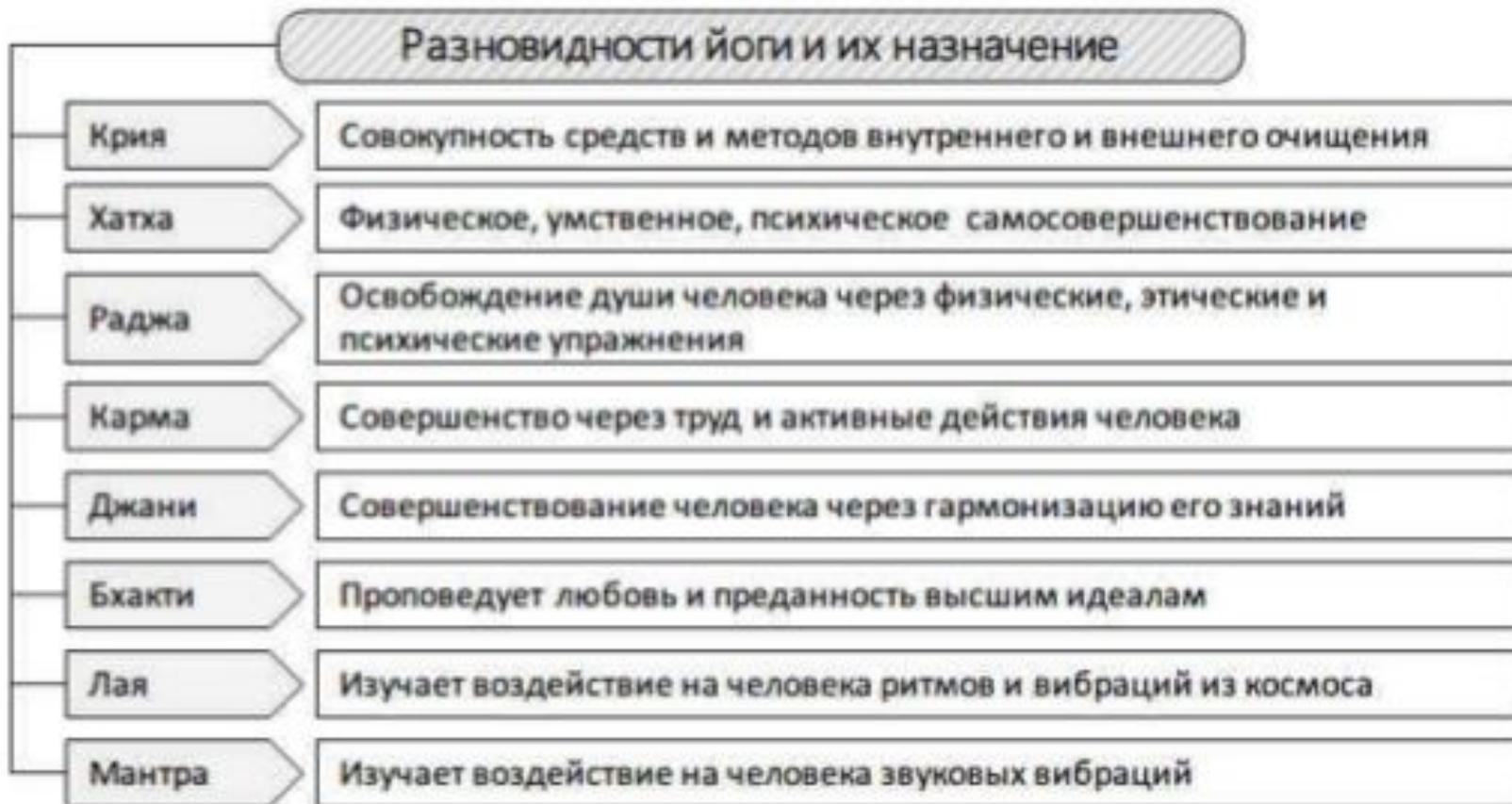
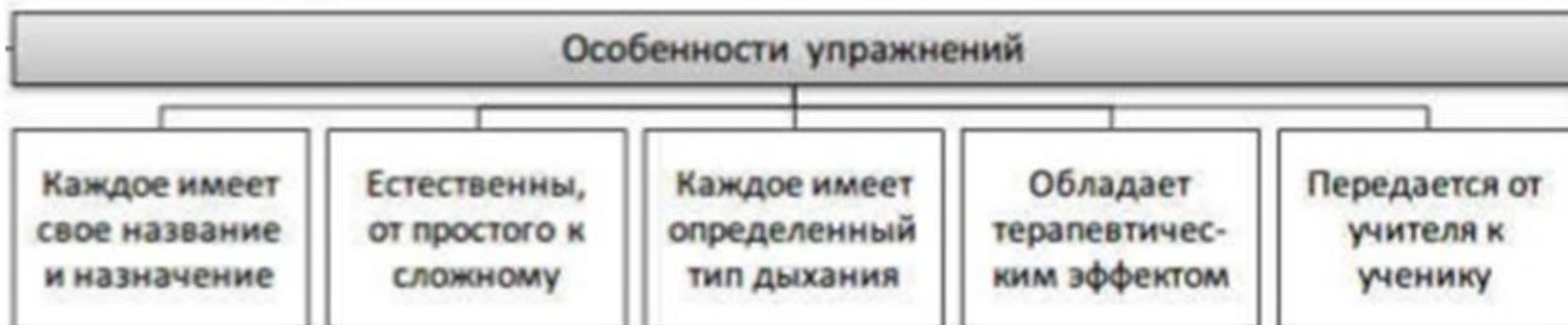
Непрерывные движения
конечностями и туловищем,
центр тяжести все время
перемещается

Развитие мышечной силы,
ловкости, выносливости,
подготовка всадников

Улучшение работы внутренних
органов, умственной и
физической работоспособности

Древнекитайские системы гимнастики складывались преимущественно в
монастырях

В Древней Индии в основе гимнастических упражнений - религиозно-философское учение - **йога**.



После падения Римской империи, в средние века, когда господствовало мракобесие, аскетизм, достижения античной культуры и искусства, в том числе и гимнастика, были забыты.



Гимнастика в эпоху Возрождения

С утверждением на рубеже XIV-XV вв. гуманизма - направления общественной мысли (защита достоинства и свободы личности, ее всестороннего, в том числе и физического развития) - в систему воспитания постепенно внедряется физическое воспитание - гимнастика.



Иероним Меркуриалис (1530-1606)

венецианский
врач

Научные труды

«Об искусстве гимнастики» в 6 томах

Предложил
деление
гимнастики

- военная
- атлетическая
- лечебная

Недостатки

Гимнастика не отвечала требованиям жизни, трудовой и военной деятельности



Арканджелло Туккаро (1538-1616)

Научные труды

Первое руководство по акробатике «Три диалога об упражнениях в прыжках и вольтижировке в воздухе»

Значение трудов

Систематизировал все акробатические упражнения и описал технику их исполнения

Предложил деление гимнастических упражнений на следующие группы –

Без снарядов
(предметов)

- наклоны
- перевороты
- кувырки
- мост
- сальто и др.

Для развития
пассивной и
активной гибкости

С использованием
предметов

- на гимнастическом столе
- прыжки с трамплином
- прыжки через 10 колец и др.

Епифаний Славинский (2-я половина XVII века)

Классификация игр

Впервые игры разделили на пригодные и вредные для воспитания молодежи

Педагогический анализ

Выполнил для многих гимнастических упражнений

Джон Локк (1632-1704)

предложил

Спортивно-игровой метод обучения знаниям, умениям и навыкам

Учитывать индивидуальные особенности учащихся

Закаливание

Воспитание дисциплины

Ян Амос Коменский (1592-160)

Педагог-гуманист

Сформулировал важнейшие принципы обучения для физического обучения –

- 1 Восстанавливающий характер
- 2 Связь обучения с жизнью
- 3 Соответствие содержания обучения требованиям жизни
- 4 Сознательность и активность
- 5 Наглядность
- 6 Постепенность и систематичность в овладении знаниями, умениями, навыками
- 7 Принцип упражнений (многократного повторения) и прочного овладения знаниями, умениями и навыками

Гимнастика в Новое время (XVIII - начало XIX вв.)

Жан Жак Руссо (1712-1778)

идеолог мелко-
буржуазной
демократии

Значение
физического
воспитания

Основа умственного, трудового и нравственного воспитания

Средство
физического
воспитания

Разнообразные гимнастические упражнения, в зависимости от решаемых воспитательных задач

Гимнастические
упражнения

- бег
- метания
- прыжки
- игры
- прогулки
- и др.

Метод обучения

Соревновательный, для повышения интереса к занятиям



Иоганн Генрих Песталоцци (1746-1827)

швейцарский педагог

Развитие способностей

- Двигательных
- Умственных
- Нравственных (трудолюбие, воля и др.)

Формирование умений и навыков

Необходимых в повседневной жизни, сельском хозяйстве и промышленности

Обязательная гимнастика

- естественная домашняя (утренняя)
- «индустриальная» (производственная)

Сознательность занятий

Выполнение упражнений должно быть не подражательным, а сознательным

Система развития координации движений

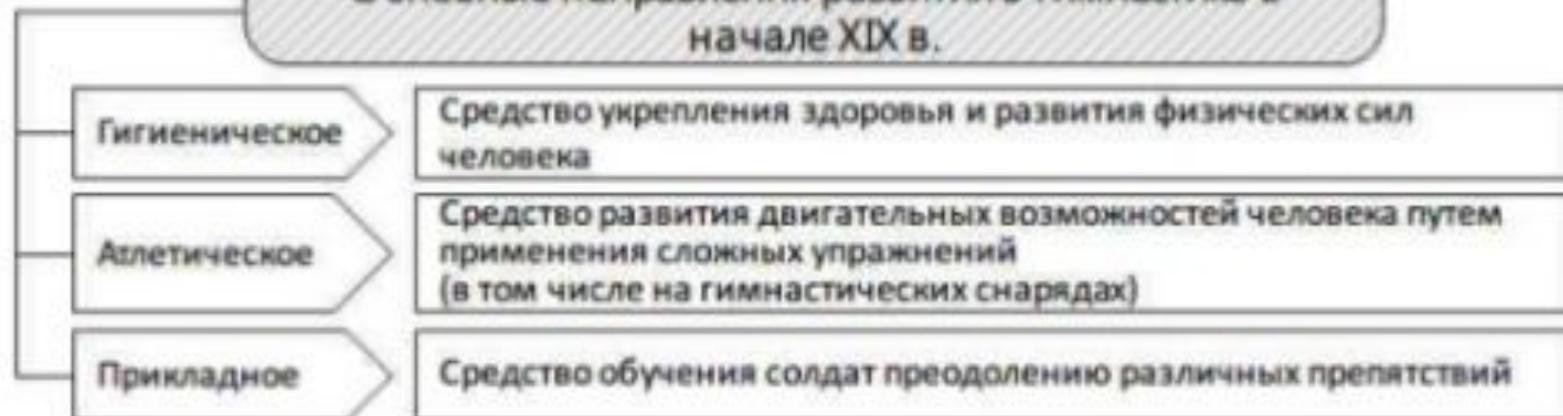
- Движения, развивающие пластичность и гибкость каждого отдельного сустава
- Упражнения для нескольких суставов
- Сложные комплексы упражнений



Возникновение национальных систем гимнастики



Основные направления развития в гимнастике в начале XIX в.



Французская система гимнастики

- Развивалась под влиянием массового увлечения французской молодежи военно-физической подготовкой.
- Члены юношеских спортивных команд занимались гимнастикой, участвовали в туристских походах и военизированных играх.
- Наполеон преобразовал юношеские команды в школьные батальоны и сделал их резервом армии.



Дон Франциско Аморос (1770-1848)

полковник
французской
армии

Научные труды

- «Руководство по воспитанию физическому, гимнастическому и моральному»
- Атлас, содержащий 53 таблицы упражнений

Основное направление гимнастики

Естественно-прикладное (в основе идеи Локка, Руссо, Песталоцци и военно-прикладная практика физической подготовки солдат и офицеров)

Обучение

Организовал гражданскую и военную школы

Формирование умений и навыков

- мышечная сила;
- выносливость;
- гибкость;
- умение думать и действовать решительно

Гимнастические упражнения

- ходьба;
- бег с препятствиями;
- прыжки;
- фехтование;
- переноска грузов;
- плавание;
- вольтижировка;
- лазание с применением приспособлений

Методы обучения

- Соревновательный метод;
- Физиологическое обоснование отдельных упражнений;
- Врачебный и педагогический контроль

Принципы обучения

- Доступность упражнений;
- Постепенность и последовательность (от простого к сложному);
- Индивидуальный подход

Особенности обучения

- Изменение скорости, направления и амплитуды движений (для усиления или ослабления воздействия упражнения);
- Музыкальное сопровождение – военные песни (развитие навыков правильного дыхания и патриотизма)



Немецкая система гимнастики

Герхард Ульрих Антон Фит (1763-1836)

Научные труды

«Опыт Энциклопедии физических упражнений» в 3-х томах

Значение научных трудов

- Дал определение понятия «физическое упражнение»;
- Разработал упражнения в вольтижировке на деревянном коне и брусках на высокой технической основе

Основные педагогические задачи

- Сохранение и укрепление здоровья;
- Красивые формы тела;
- Потребность в умственном труде;
- Увеличение силы, быстроты движений;
- Развитие точности и уверенности в движениях;
- Полезное проведение свободного времени

Методические указания

- Специально подобранные места для занятий;
- Высокий профессионализм педагогов;
- Учет индивидуальных особенностей при подборе упражнений (здоровье, телосложение и др.)



Иоганн Христофор Гутс-Мутс (1759-1839)

Научные труды

- «Игры для развития и отдыха тела и духа»;
- «Гимнастика для юношества»;
- «Гимнастическое руководство для сынов отечества» и др.

Значение научных трудов

- Сделал гимнастические упражнения основой научной системы физического воспитания;
- Ввел гимнастику для студентов ВУЗов;
- Идеи стали основой немецкой и шведской систем гимнастики

Гимнастические упражнения

- прыжки в длину, высоту, глубину и с шестом;
- метание различных предметов;
- переноска тяжестей;
- ходьба;
- бег с препятствиями;
- лазание, перелезание;
- упражнения в равновесии;
- плавание;
- маршировка со специальными военными упражнениями;
- и др.

Методы обучения

- наглядный метод;
- метод соревнований;
- гимнастический стиль исполнения упражнений



Иоганн Фридрих Людвиг Кристофер Ян (1778-1852)

основатель
немецкого
турнена

Научные труды

• «Немецкая гимнастика», где слово «гимнастика» заменено на «турнен» (изворотливость)

Описал
гимнастические
упражнения

• на брусках и турнике; • ходьба;
• на гимнастическом коне и • прыжки;
козле; • бег

Основа системы

24 группы упражнений (многие из них заимствованы у Фита, Гут-Мутса), предпочтение – упражнения на снарядах

Основные
упражнения

• на гимнастическом коне и • на параллельных брусьях;
козле; • турнике и др.

Значение системы гимнастики Яна

Привлекатель-
ность гимнастики

Для молодежи из-за соревновательного метода обучения

Техника
упражнений

Большое значение придавалось:
• форме движений;
• технике исполнения упражнений

Стиль
выполнения
упражнений

Требование обязательного гимнастического стиля выполнения упражнений





Методика обучения Яна

Принципы

- Последовательность и постепенность
- Правильное сочетание нагрузки с отдыхом

Особенности

- Занимающиеся делились на отделения по возрасту
- Страховку и порядок обеспечивали старосты и преподаватели
- Упражнения многократно повторялись (до 100 и более раз)

Главное внимание развитию

- Мышечная сила
- Воля
- Выносливость
- Индивидуальные способности занимающихся

Строгая последовательность

- Вольные упражнения
- После небольшого перерыва упражнения на снарядах

Методы обучения

- Подражания учителю (показа)
- Соревновательный



Адольф Шписс (1816-1858)

основатель
школьной
гимнастики
Германии

Научные труды

«Учение о турненском искусстве» в 4-х томах

Значение трудов

- Описал строевые и вольные упражнения
- Разработал упражнения в висах и упорах

Вклад в
развитие
гимнастики

- Разработал систему школьной гимнастики и обосновал необходимость преподавания ее в качестве обязательного предмета;
- Завершил создание немецкой системы гимнастики

Изобретение
гимнастических
снарядов

Увеличил размеры перекладины и брусьев (для 4-6 занимающихся одновременно)

Гимнастические
упражнения

- Ходьба и бег
- Повороты
- Упражнения для рук, ног, туловища
- Прыжки
- Подпрыгивания

Особенности

- Упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение;
- Использовались гимнастические снаряды одновременно для нескольких занимающихся (групповые)

Методика обучения Шписса

Систематизация

Упражнения систематизировались в порядке возрастных сложности

Дифференцированный подход

Подбор упражнений и дозировка нагрузки для мальчиков и девочек, сильных и слабых учеников были разными

Начало урока

- Строевые упражнения на месте и в движении;
- Вольные (движения из суставной гимнастики);
- Упражнения на снарядах

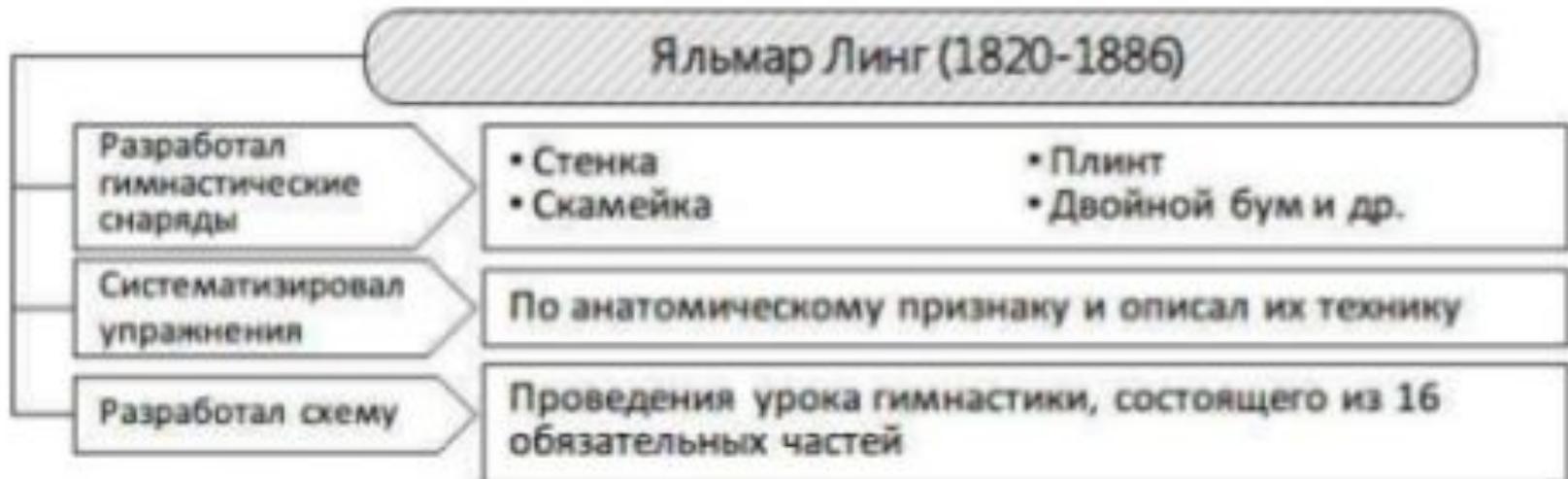
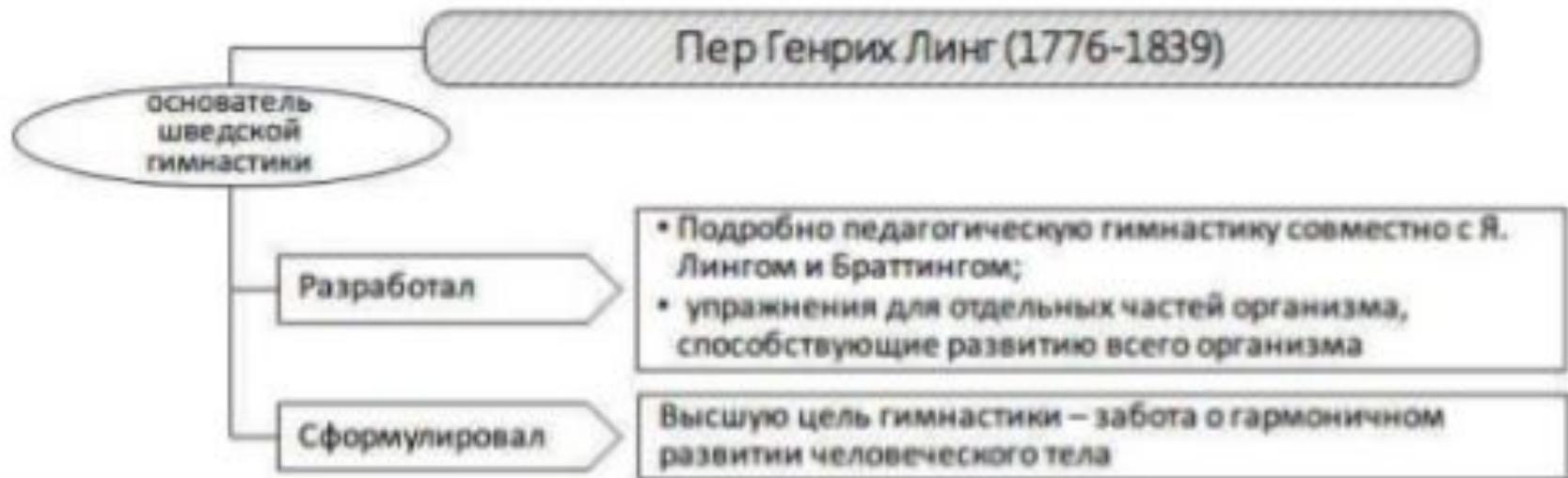
Конец урока

- Подвижные игры;
- Массовые упражнения

Недостатки

- Упражнения выполнялись всеми одновременно, что затрудняло индивидуальный подход;
- Строевые и вольные упражнения служили лишь средством дисциплины, вместо всестороннего развития организма занимающегося

Шведская система гимнастики



Система гимнастики Я. Линга

Особенности

- Применение упражнений на различных гимнастических снарядах
- Большое значение придавалось исходным положениям

Упражнения на гимнастических снарядах

- Канат
- Шест
- Конь
- Лестница
- Козел
- Брусья
- Перекладина
- Стенка и др.

Направленность гимнастики

- Военная – направлена на хорошую подготовку, выправку, осанку
- Оздоровительная

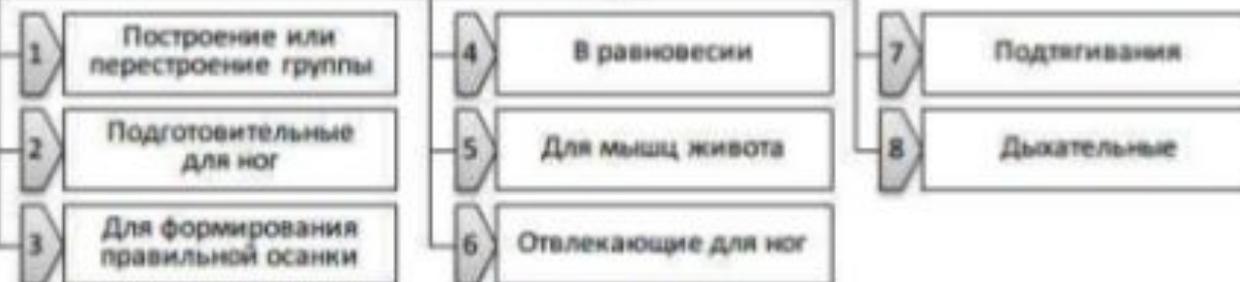
Подбор упражнений

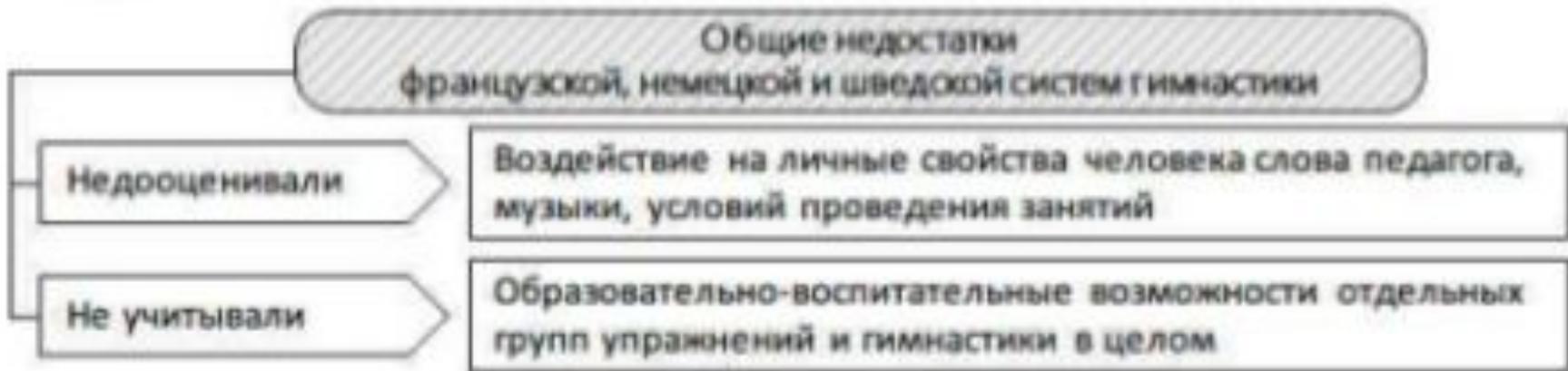
- В зависимости от анатомических возможностей
- Строгая направленность на определенные группы мышц

Недостатки упражнений

- Не соответствовали строению человека
- Не согласовывались с физиологическими процессами человека
- Не использовались для решения образовательных задач

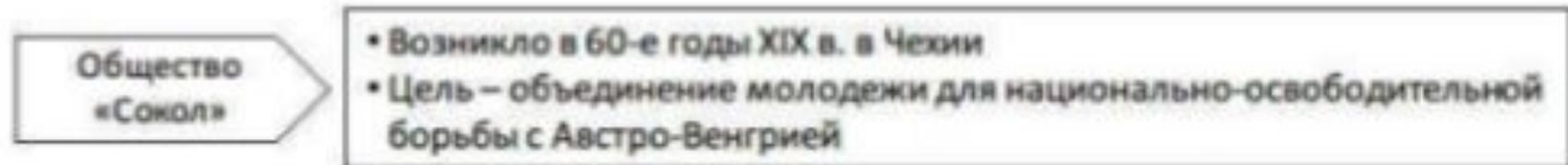
Схема урока (обязательные упражнения)





Гимнастика второй половины XIX – начала XX в.

Сокольская система гимнастики



Мирослав Тырш (1832-1884)

доктор эстетики и истории искусств

Основал

Сокольскую систему гимнастики, близкую по содержанию к немецкой

Стремился

Сделать гимнастические упражнения красивыми, привлекательными, так как хорошо понимал ценность гимнастики в развитии и укреплении организма человека

Требовал

Гимнастический стиль выполнения упражнений, вызывающий эмоциональный подъем

Основной критерий упражнений

Внешняя форма движений – красота движений, статических положений и переходов из одного положения в другое

Особенности занятий

- Большое значение придавали упражнениям с предметами (палки, гантели, булавы – у мужчин; ленты, шарфы – у женщин)
- Упражнения сопровождалась музыкой
- Единая спортивная форма занимающихся
- Четкая организация занятий

Воспитание и формирование

- Дисциплины и организованности
- Эстетических, эмоционально-волевых и нравственных качеств

Развитие

- Координации движений
- Быстроты движений
- Мышечной силы
- Выносливости

Основа сокольской системы – 4 раздела (упражнения разделены по внешнему признаку)

Без снарядов и
без предметов

- Ходьба;
- Бег;
- Вольные упражнения;
- Строевые упражнения

Снарядовые
(со снарядами и
на снарядах)

- Брусья;
- Прыжки;
- Махи на коне;
- Кольца;
- Перекладина

основной
раздел

Групповые

- Пирамиды;
- Гимнастические игры

Боевые

- Упражнения в сопротивлении;
- Борьба;
- Кулачный бой;
- Фехтование и др.

Сокольский «гимнастический стиль»

Высокое качество исполнения всех двигательных действий :
выполнение упражнений, комбинаций (логического сочетания ряда элементов)
и переходов должно сочетать –

Оттянутые носки и
вытянутые пальцы
рук

Красивые
переходы и
положения в
упражнениях

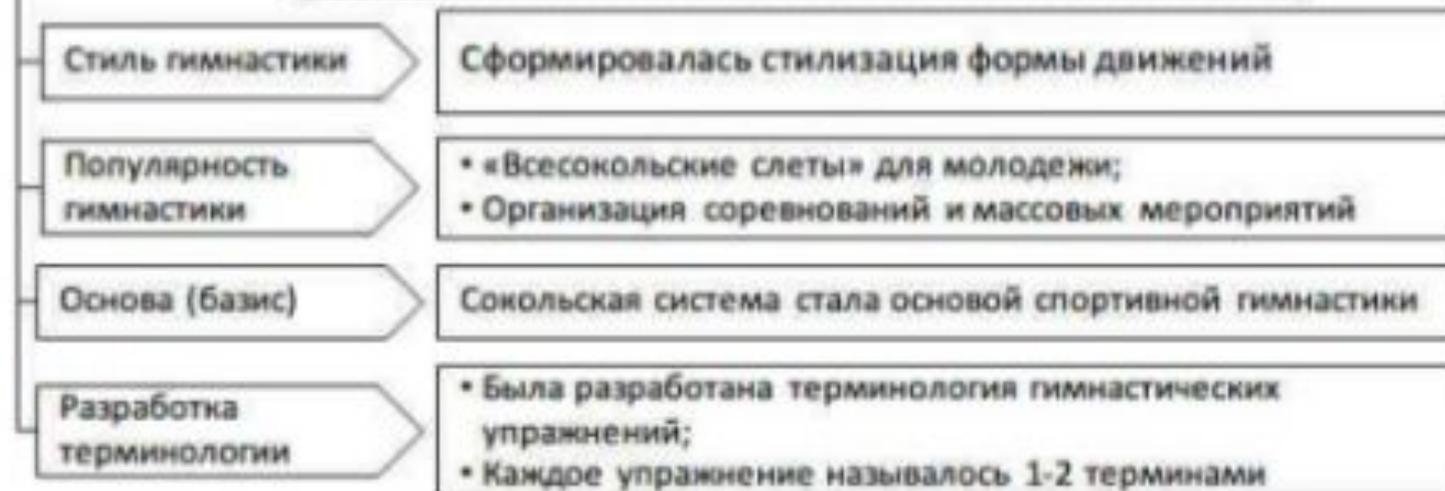
Точное и
правильное
выполнение
прыжков

Прямолинейность
и резкость
движений

Составные части урока сокольской системы



Значение сокольской системы



Особенности сокольской системы

Обязанности
занимающегося

- Знать технику исполнения упражнения или комбинации
- Осуществлять самоконтроль

Комбинации
упражнений

Взамен многократного повторения одного и того же упражнения на снарядах ввели комбинации различных движений

Соревнования

По гимнастике со специально разработанным правилам стали проводиться с 1882 г.

Недостатки

- Недооценивалось педагогическое значение гимнастики
- Сложность понимания терминов

Гимнастика в дореволюционной России

Периоды развития гимнастики в дореволюционной России

Первый
(до 1863)

Гимнастика в системе военного ведомства как средство общей физической подготовки военных

Второй
(1863-1907)

- Образование и развитие спортивных обществ, кружков;
- Развитие спортивной направленности занятий гимнастикой

Третий
(1907-1914)

- Становление спортивной гимнастики;
- Выход спортсменов на международную арену

Александр Васильевич Суворов (1730-1800)

русский
полководец

Создал систему

Военно-физической подготовки солдат и офицеров

Впервые ввел регулярную

- Утреннюю физическую подготовку;
- Боевую тренировку

Направленность развития

- мышечная сила;
- выносливость;
- быстрота;
- уверенность;
- решительность;
- смелость

Гимнастические упражнения

- бег и маршброски;
- преодоление водных и наземных препятствий;
- переноска предметов;
- штыковой бой;
- стрельба

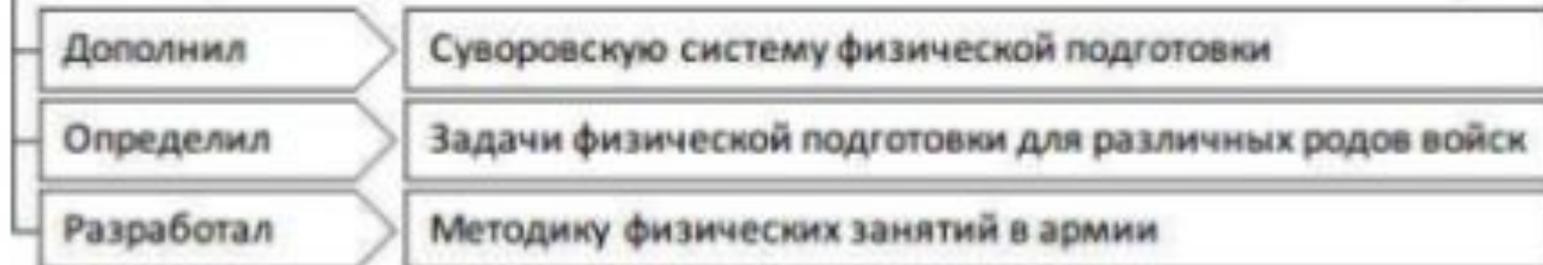


Требования Суворова по проведению физической подготовки солдат

Здоровье	Офицеры должны заботиться о здоровье солдат
Непрерывность	Тренировочных занятий для поддержания боевой и физической подготовки
Постепенность	<ul style="list-style-type: none">• Последовательность обучения двигательным действиям;• Постепенное повышение испытываемых нагрузок
Процесс обучения	<ul style="list-style-type: none">• Высокая эмоциональность;• Без торопливости и жестокости
Метод обучения	<ul style="list-style-type: none">• Рассказ;• Личный показ



Михаил Иванович Драгомиров (1830-1915)



Петр Францевич Лесгафт (1838-1909)

анатом и педагог

Научные труды

«Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы» и др.

Значение научных трудов

- Выполнил критический анализ систем гимнастики Западной Европы;
- Разработал впервые научно обоснованную систему физического воспитания детей на гимнастической основе;
- Оказал существенное влияние на развитие теории и практики физической культуры в нашей стране

Система гимнастики Лесгафта

Цель физического воспитания	Всестороннее гармоническое развитие личности
Средства физического образования	<ul style="list-style-type: none">• Упражнения, составленные по анатомическому строению человеческого тела, физиологическим функциям и педагогическим требованиям;• Упражнения, систематизированные по педагогическим задачам, а не по форме движения и снарядов
Индивидуальный подход	Учитывать возрастные и другие индивидуальные особенности занимающихся
Принципы обучения	<ul style="list-style-type: none">• Последовательность;• Постепенность
Естественность упражнений	Физические упражнения должны быть взяты из практики
Связь физического образования	<ul style="list-style-type: none">• Умственным образованием молодежи;• Нравственным воспитанием молодежи
Метод обучения	Объяснения, а не показа, так как освоение физических упражнений должно быть осознанным



Ступени обучения Лестгафта

1-я ступень

Занятия

изучение простых упражнений методом объяснения

Основная задача

- установить общее и различия в упражнениях
- осознать общее и различия

2-я ступень

Занятия

выполнение упражнений с увеличением напряжения

Изменение упражнений

- увеличение веса и расстояния метательных предметов;
- повышение скорости ходьбы и бега;
- усложнение характера движений;
- повышение и усложнение препятствий для прыжков

Основная задача

- усложнить характер движений выполняемых упражнений

3-я ступень

Занятия

выполнение упражнений во времени и пространстве

Упражнения

- пробегать заданную дистанцию в установленное время;
- метать предметы на заданное расстояние и пр.

Основная задача

- научить соразмерять движения и действия во времени и пространстве

4-я ступень

Занятия

игры, экскурсии и пр.

Основная задача

- научить применять двигательные умения и навыки

