

# Реферат на тему: История развития ГИМНАСТИКИ

## Реферат на тему: История развития гимнастики

### Содержание:

1. Введение
2. Возрождение гимнастики
3. Международная федерация гимнастики
4. Гимнастика в XX веке
5. Гимнастика у древних народов
6. Развитие гимнастики в средние века
7. Развитие гимнастики в средневековой Европе
8. Развитие гимнастики в средневековой Азии
9. Гимнастика эпохи Возрождения
10. Гимнастика в наше время
11. Заключение
12. Список литературы

## Введение

Гимнастика (от греческого гимназия - учить, тренировать) - система телесных (физических) упражнений, разработанная в Древней Греции на протяжении многих веков до нашей эры - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Однако существует и другая, менее убедительная версия происхождения этого слова от греческого гимнас - голый, поскольку древние занимались телесными упражнениями обнаженными.

Помимо общеразвивающих и воинских упражнений, упражнений в верховой езде, плавании, имитационных и ритуальных танцах, гимнастика древних включала также упражнения, в которых проводились публичные соревнования - бег, прыжки, метание, борьба, кулачный бой, катание на колеснице, которые были включены в программы Олимпийских игр древности. проводится с 776 г. до н.э. до 392 г. н.э. на 1168 лет.

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

С утверждением на рубеже XIV-XV вв. гуманизм - направление общественной мысли, характеризующееся защитой достоинства и свободы личности, ее всесторонним, в том числе физическим, развитием путем борьбы за человечность общественных отношений - начинается обращение к культурному наследию древности. Физкультура - гимнастика - постепенно вводится в систему образования. Значительную роль в его возрождении сыграли сочинение итальянского врача Жерома Меркуриалиса (1530-1606) Об искусстве гимнастики, взгляды на образование французского писателя, автора романа Гаргантюа и Пантагрюэль Франсуа Рабле. (1494-1553), швейцарский учитель Песталоцци (1746-1827), французский философ-педагог Жан-Жак Руссо (1712-1778), чешский учитель Ян Амос Каменский (1592-1670).

## Возрождение гимнастики

В конце 18 - начале 19 вв. в Германии в педагогике, под влиянием идей гуманистов, сложилось направление филантропов. В созданных ими школах - благотворителях важное место занимала система физического воспитания - гимнастика, которую разработали и преподавали Г. Фит (1763-1836), И. Гуц-Мутс (1759-1839). Завершил создание системы немецкой гимнастики Ф. Л. Ян (1778-1852), который разработал гимнастическую систему, названную турнин, и обогатил немецкую гимнастику упражнениями на турнике, кольцах, брусках и лошади.

Оригинальные системы гимнастики были созданы: во Франции Ф. Аморосом (1770-1847), в Швеции (швед.) П.-Г. Линг (1776-1839), а в Чехии (Сокольская) - Мирослав Тырш (1832-1884).

Непросто установить, когда гимнастика, система физического воспитания, стала видом спорта. Известно, что в 1817 г. 80 учеников Ф. Амороса проводили публичные соревнования в Париже, что в Греции, в Афинах, с 1859 г. неоднократно предпринимались попытки возродить древние Олимпийские игры, проводились соревнования по многим видам. физические упражнения и гимнастика.... Можно предположить, что ученики Ф. Яна пытались померить свои силы, посоревноваться в выполнении упражнений, а ученики М. Тырша - соколы - устраивали митинги, на которых гимнастки демонстрировали свои успехи и, естественно, эти успехи как-то сравнивались. Но это все эпизоды. Гимнастика стала признанным видом спорта в 1896 году, когда ее включили в программу первых современных Олимпийских игр. И с тех пор остается их истинным украшением.

Начиная с первых Олимпийских игр соревнования гимнастов основывались на упражнениях на гимнастических снарядах: лошади, кольцах, брусках, перекладине и опорах, а с 1932 года (Лос-Анджелес, США) - в вольных упражнениях. Однако отдавая должное гимнастике - системе физического воспитания, и в зависимости от содержания гимнастики в стране проведения Олимпийских игр, в программу соревнований входили дополнительные упражнения, служившие разносторонней физической подготовкой - скалолазание, спринтерский бег, прыжки в высоту., прыжки в длину и прыжки с шестом., толкание ядра. На Олимпийских играх разыгрываются командное первенство, первенство в многоборье и первенство в индивидуальном многоборье.

Сначала на олимпийскую гимнастическую помосту выходили только мужчины, а в 1928 году (Амстердам, Нидерланды) впервые соревновались женщины. Правда, следующие, X Games (1932, Лос-Анджелес, США) они пропустили, но начиная с XI Games (1936, Берлин, Германия) они постоянно участвовали во всех играх. Сначала женщины соревновались только в командном первенстве, а после 15-х Игр (1952, Хельсинки, Финляндия) они также бросили вызов личному первенству в многоборье - опорный прыжок, бруска, балансира, вольные упражнения - и в индивидуальном первенстве. типы.

После XI Игр программа соревнований среди мужчин стабилизировалась и приобрела современный вид - шестисторонние: вольные упражнения, конь, кольца, опоры, бруска, перекладина.

## **Международная федерация гимнастики**

В 1881 году по инициативе президента Бельгийской ассоциации гимнастики Николаса Куперуса на конгрессе в Льеже (Бельгия) была создана Европейская ассоциация гимнастики, объединившая представителей трех государств - Бельгии, Нидерландов и Франции. Ее членство быстро росло, и с присоединением Североамериканских Соединенных Штатов (USAS) в 1897 году Европейская ассоциация была реорганизована в Международную федерацию гимнастики (FIG). Так что по возрасту ФИЖ является самой маститой спортивной организацией. Лишь одиннадцать лет спустя были созданы еще две международные ассоциации - Союз конькобежцев (ISU) и Федерация гребли (FISA). Остальные - детище 20 века.

Сейчас ФИЖ объединяет национальные федерации 122 стран всех континентов и является членом Генеральной ассоциации международных спортивных федераций, а также признан Международным олимпийским комитетом (МОК).

По своему составу ФИЖ состоит из исполкома и подчиненных ему технических комитетов - по спортивной гимнастике (женская и мужская), художественной гимнастике, спортивной аэробике, общей гимнастике, а также комиссии - по акробатике, прыжкам на батуте и медицине, избираемые один раз. каждые четыре года на Генеральной ассамблее - высшем органе ФИЖ. Руководящим органом ФИЖ является ежегодный конгресс, а повседневная работа осуществляется исполнительным комитетом. Сегодня, помимо FIG, региональные союзы гимнастики также проводят мировую гимнастику. Европейская (УУЖ), азиатская (УЖУ), африканская (УАЖ) и панамериканская (ПАЖУ).

Заметный след в деятельности ФИЖ оставили представители советской гимнастики: Таисия Демиденко, Людмила Турищева, Валентина Батаен, Николай Миронов, Николай Попов, Валентин Муратов, Борис Шахлин. В 1976 году на пост президента ФИЖ был избран советский гимнаст, абсолютный чемпион СССР, Европы и мира, олимпийский чемпион Юрий Титов. В 1980, 1984, 1988 и 1992 гг. он был переизбран на этот пост, а в 1996 году Бруно Гранди (Италия) был избран президентом FIG.

## Гимнастика в XX веке

Первоначально FIG заботился о развитии, распространении и совершенствовании гимнастики - системы всестороннего физического воспитания, а Международные турниры (так назывались чемпионаты мира до 1950 года) стали проводиться только с 1903 года. Первый чемпионат мира по художественной гимнастике проводился в 1903 году. Выступали команды Франции, Бельгии, Люксембурга и Нидерландов. И так, места в командном первенстве распределились. Помимо командного первенства, гимнастки на чемпионатах мира соревновались в индивидуальном многоборье, которое включало упражнения на лошади, кольцах, брусьях, перекладине и прыжках, а затем и в вольных упражнениях, а также в нетрадиционных упражнениях. гимнастические упражнения, как на Олимпийских играх (по 3-4 вида в каждом чемпионате), так и в индивидуальном первенстве в отдельных видах.

Конечно, в соревнованиях по негимнастическим упражнениям цель не заключалась в достижении максимальных результатов. Необходимо было выполнить только определенные нормативы, за которые начислялись соответствующие баллы по десятибалльной системе. они не были объектом индивидуального первенства, а были включены только в результаты командного первенства и первенства в многоборье.

В последний раз негимнастические виды спорта включались в программу XIII чемпионата мира в 1950 году в Базеле (Швейцария), а на последующих чемпионатах гимнасты соревновались в современных шести турах Вот как выглядели стандарты чемпионата Базеля: бег 100 м, 10 баллов - 12 секунд (за каждые 0,1 с счет уменьшался на одну десятую балла); прыжки в высоту, 10 баллов - 160 см (за каждые 5 см оценка уменьшалась на один балл); прыжки с шестом, 10 баллов - 3 м (за каждые 5 см оценка уменьшалась на 0,5 балла)

С 1934 года, после X чемпионата мира в Люксембурге, женщины также принимают участие в чемпионатах мира. В своем первом чемпионате они соревновались в командном первенстве и в личном первенстве в многоборье, а в последующих чемпионатах они начали соревноваться в личном первенстве в индивидуальных соревнованиях.

На чемпионатах мира, как и на Олимпийских играх, со временем, конечно, изменилось представительство в командах и условия определения победителей соревнований. До 1996 года участники должны были выполнять в каждой форме как обязательные (составленные ФИЖ), так и бесплатные (составленные самими участниками с соблюдением определенных требований по

сложности) упражнения. После 1996 года обязательные упражнения были отменены, и гимнастки стали выполнять только произвольные упражнения на всех соревнованиях.

До 1949 года, когда в олимпийское движение вошли спортсмены из Советского Союза, гимнастки из Италии, Швейцарии, Германии и Финляндии были лидерами мировой гимнастики на Олимпийских играх, Франции, Чехословакии и Швейцарии на чемпионатах мира.

Первым абсолютным чемпионом Олимпийских игр 1900 года стал француз Гюстав Сандра. Первой абсолютной чемпионкой Олимпийских игр 1952 года стала советская гимнастка Мария Гороховская (титуты абсолютных чемпионки разыгрываются: среди мужчин - с 1990 года, среди женщин - с 1952 года).

Первым абсолютным чемпионом мира стал француз Жорж Мартинес, а француз Марсо Торрес (1909 и 1913) и югослав Петр Шуми (1922 и 1926) сумели дважды выиграть в многоборье.

Первой абсолютной чемпионкой мира 1934 года стала Власта Деканова (Чехословакия). Ей удалось повторить успех в 1938 году.

Европа - родина гимнастики. Первые соревнования по гимнастике прошли в Европе. Именно в Европе была создана Федерация гимнастики. Гимнастки Старого Света - сильнейшие в мире, но долгое время они не встречались на своих региональных соревнованиях.

Только в 1955 году среди мужчин, а в 1957 году среди женщин стали проводиться чемпионаты Европы, где индивидуальное первенство в многоборье и в индивидуальных соревнованиях разыгрывалось только по произвольной программе. С 1994 года в командном первенстве также разыгрываются чемпионаты Европы.

На конгрессе, который проходил в 1982 году в Люксембурге, было решено создать Европейский союз гимнастики (UEG), который будет заниматься распространением, развитием и совершенствованием гимнастики в странах европейского региона.

Так гимнасты Старого Света нашли свой руководящий орган. Пьер Шабло, швейцарец, был избран президентом UYZH. Представитель советской гимнастики Леонид Аркаев стал членом исполкома УЭЖ. В 1983 году Европейский союз гимнастики был признан ФИЖ и с тех пор проводит чемпионаты Европы.

В октябре 1997 года на 15-м Конгрессе УЭЖ в Анталии (Турция) президентом УУЖ был избран Клаус Лотц (Германия), а в технические комиссии избраны представители России: Любовь Андрианова (Бурда) - женщина, Валерий Кердемелиди - мужчина, и общая гимнастическая комиссия - Юрий Сабиров. Леонид Аркаев сохранил за собой должность члена исполкома УЭЖ.

Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, чемпионаты мира, региональные соревнования на континентах, национальные чемпионаты, международные турниры, организованные рядом газет из разных стран, двусторонние встречи - это далеко не полный список всех соревнований, на которых сегодня выступают гимнасты и гимнастки. представители красивого и увлекательного вида спорта.

## **Гимнастика у древних народов**

В древности, в эпоху первобытнообщинного строя, гимнастические упражнения в нашем понимании еще не были и не выделялись как самостоятельный объект познания для использования при подготовке человека к жизни и работе. Все двигательные действия носили прикладной характер и использовались для удовлетворения основных жизненных потребностей в пище, жилье и одежде. В своих движениях дети подражали взрослым охотникам, земледельцам, животноводам, воинам, деятельность которых была насыщена самыми разнообразными

движениями - длительной ходьбой, бегом, преодолением всевозможных препятствий, лазанием по деревьям, ползанием, метанием различных предметов, стрельбой из лука., разными способами преодолевать водные преграды и т. д.

Многие из этих двигательных действий в несколько измененной форме до сих пор используются в гимнастической практике: простое подвешивание, подвешивание за занавеску, раскачивание в подвешивании, подтягивание, поднятие переворота, длинные, высокие, глубокие прыжки, сальто, ползание, ползание, упражнения в равновесии и т. д. В древнегреческом рабовладельческом государстве Лакония с главным городом Спарта (IX век до н.э.) свободно рожденные граждане жили за счет труда поработанных народов. Хорошо обученные воины должны были к заработной плате захватнические войны и держать рабов в повиновении. Для этого детей с 7 лет отправляли в школы с жесткой системой обучения. Они спали на тростниковой постели, никогда не ели досыта, круглый год ходили без обуви. Их обучали обращению с оружием, преодолению препятствий, воспитывали безжалостное отношение к поработанным, развивали выносливость, силу, решительность, мужество, необходимые в агрессивных и оборонительных войнах, в подавлении восстаний рабов, в принуждении к интенсивной работе. Физическое воспитание женщин также считалось государственной задачей. Девушки выполняли те же упражнения, что и будущие воины-мужчины, занимались спортом.

В качестве упражнений использовались ходьба, бег, прыжки, метание диска, борьба, кулачный бой, игры (преодоление различных препятствий, лазание, лазание и др.).

В Афинах, центре древнегреческой культуры того же времени, были хорошо развиты ремесленное производство, торговля, флот, наука и искусство. Здесь зародилась и практически воплотилась идея воспитания гармонично развитой личности. В этом государстве, как и в Спарте, детей до 7 лет воспитывали родители, потом мальчики богатых родителей посещали платные музыкальные школы (от слова муза - покровительница науки, искусства), а с 12- С 13 лет они учились в народной школе - палестре (от слова палез - борьба).

Из гимнастических упражнений, игр с мячом, перетягивания каната, лазания и упражнений на равновесие широко использовались бег и преодоление препятствий. Детей также учили упражнениям с копьем и щитом, дротиком и луком, кинжалом и другим оружием, чтобы... чтобы лучшие тела служили эффективному пониманию и им не приходилось портиться. от дурности тел на войне и в других делах.

Большое внимание уделялось не только физическому, но и духовному воспитанию детей. Аристотель отмечал, что... в гимнастике животные не должны преобладать. С помощью гимнастических упражнений воспитывались сдержанность, умеренность, выдержка, терпение, внимательность и чуткость. Чтобы исключить огрубляющее влияние гимнастики, греки занимались специально подобранной музыкой, астрономией, математикой, ораторским искусством. Аристотель считал, что под воздействием музыки люди получают облегчение и избавляются от стресса, испытывая при этом безобидную радость.

Гимнастикой занимались представители привилегированных классов. Было строго запрещено посещать занятия для рабов, а женщинам не разрешалось.

В эпоху античности общество проявляло заботу о состоянии физического и психического здоровья своих членов, руководствуясь присущими тому времени представлениями о здоровье. Это рассматривалось как физическое и психическое благополучие. Поэтому древние греки вели беспощадную борьбу с употреблением алкоголя. Описан случай казни одного служителя, пришедшего на службу в нетрезвом виде. Особенно строго за это наказывали женщин. Более того, известны примеры, когда общество не поощряло творчество, а значит, и искусство, что приводило к нарушениям здоровья. Работы, оказавшие наибольшее влияние на душевное состояние людей, не получили одобрения. Так, драматург Фринич был приговорен к штрафу в размере одной тысячи драхм за то, что при исполнении его пьесы все зрители расплакались.

Древний Рим вел завоевательные войны и жил в основном за счет труда порабощенных народов. Для этого требовалась сильная, стойкая, хорошо обученная армия, безжалостная по отношению к другим народам. К нему присоединились молодые люди 16-17 лет. Долгое время они проходили хорошо организованную специализированную физическую и военную подготовку. Тренировка была очень суровой. Используемые упражнения: бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, лазание с шестом, лазание по канату, лазание с шестом, лазание по лестнице, скалолазание, игры с мячом, бег и преодоление препятствий, упражнения на деревянной лошади и т. д.

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

Гимнастика народов Древнего Востока, особенно Китая и Индии, представляет большой теоретический и практический интерес.

В Древнем Китае под общим названием ушу зародились две формы национальной гимнастики. У каждого из них было свое название.

Первая форма ушу - солин, или внешняя, имела ярко выраженную военную направленность. Ее инструменты и методы использовались для развития мышечной силы, ловкости и выносливости. Эти способности были необходимы для успешного овладения приемами боя, боя копьем, мечом, щитом в защите и нападении. Большое внимание уделялось обучению наездников. При этом упражнения на деревянной лошади использовались как ведущие и подготовительные. Для преподавания пре - преодоление препятствий местности, используемые столбы, веревки, лестницы и другие вспомогательные объекты. Широко использовались прыжки без опоры, опоры и в глубину, лазание, лазание, ползание, ходьба и бег.

В гимнастике Солина все движения выполнялись с максимальным напряжением основных групп мышц. В этом случае нагрузке подвергалась внешняя оболочка человеческого тела (скелет и мышцы). Индивидуальные упражнения объединялись в комплексы, в которых каждое последующее упражнение отделялось от предыдущего короткой паузой до 1 с. Пауза использовалась для отдыха и психологического настроения для выполнения следующего упражнения с огромным усилием. Перенос рук, ног, туловища в следующую позицию производился быстро, отрывисто, рывком, кисти обеих рук были плотно сжаты в кулаки.

Вторая форма ушу - тай-цзи - сохранилась до наших дней. Это называется стиль миан-цюань. или внутренний. Он имел ярко выраженный гигиенический характер, использовался для лечения заболеваний и устранения дефектов осанки. Упражнения тай-цзи обычно выполняются утром, также рекомендуется два раза в день. Особенность этих упражнений заключалась в том, что они выполнялись в сочетании с самомассажем, а сами массажные движения считались гимнастическими упражнениями.

В гимнастике тай-цзи 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 грудь расслаблены. Это создает условия для глубокого дыхания, позволяет не задерживать его, дышать легко и свободно животом. Полурасслабленные мышцы и суставы позволяют безболезненно выполнять упражнения.

Гимнастику тай-цзи сравнивают с медленным плавным течением реки, а гимнастику солин сравнивают с течением порогов, каменистой реки. Для гимнастики тай-цзи характерны постоянные непрерывные движения рук, ног, головы, тела. При выполнении упражнений центр тяжести тела постоянно смещается на ту или иную ногу, что избавляет человека от статичных положений.

В гимнастике солин и тай-дзи преобладают сложно скоординированные движения. Среди них отсутствуют симметричные однонаправленные движения всех частей тела. Рекомендуется слегка расслабить руки, слегка согнутые и расслабленные пальцы развести в стороны. Такой способ выполнения упражнений не требует больших мышечных усилий. По словам врачей, это положительно сказывается 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, увеличивает подвижность основных нервных процессов.

В гимнастике тай-цзи дозировка упражнений хорошо разработана как с точки зрения количества повторений, так и тем более с точки зрения темпа и времени, отведенного на выполнение каждого упражнения. После занятий рекомендуется использовать водные процедуры, облив холодной водой до пояса. После занятий днем рекомендуются прогулки на свежем воздухе продолжительностью 30-40 минут.

Гимнастика тай-цзи используется как религиозная и мистическая практика для достижения бессмертия. Это обучение направлено на развитие тела и духа, на подготовку человека к активным действиям в стрессовых ситуациях.

Гимнастика тай-цзи получила распространение у народов Азии, проникла в Европу, ее практикуют в Санкт-Петербурге и других городах России.

Древнекитайская система гимнастики развивалась преимущественно в монастырях: монахам не разрешалось носить оружие, но из-за того, что во время странствий на них нападали бродягиворы, они были вынуждены защищаться лежа - копающую. Им не разрешалось нападать на самих себя - это считалось большим грехом перед Богом. Запрет на ношение оружия побудил их изобретать методы самообороны.

В древней Индии гимнастические упражнения основывались на религиозно-философском учении - йоге. Согласно йоге, человек может познать суть вещей, сам, если он пройдет долгий подготовительный путь - с помощью специальных гимнастических упражнений он сформирует в себе ряд добродетелей и соответственно подготовит свое тело к активным занятиям. двигательная активность.

## **Развитие гимнастики в средние века**

Средние века охватывают период с конца V по XVII век, когда феодализм был основной социальной системой в наиболее развитых регионах. В разное время в разных частях света люди приходили к новым формам физической культуры. Эти формы соответствовали их изменившемуся образу жизни и социальному устройству.

В Китае, Индии, Японии, где традиции играли важную роль, не отказались от старых форм физической культуры, а просто изменили их. Совершенно иная ситуация сложилась на территории бывшей Римской империи, где трансформация рабовладельческой формации сопровождалась катастрофическими потрясениями. Существовавшие здесь институты древней физической культуры вступили в конфликт с интересами зарождающегося общества. В Византии возродились спортивные состязания, состязания на колесницах, появилось увлечение конным поло, которое было заимствовано у персов.

Различные социальные потребности, условия, местные обычаи создали пестрое разнообразие форм физической культуры. Однако в силу социальной системы физическая культура становилась все более классной. Нормы игр и занятий спортом выделялись в связи с вассальными отношениями, различиями в жизни городского и сельского населения. Физическая культура правящего класса развивалась наиболее сильно там, где требовались большие физические

способности, чтобы удержать власть от правителя. Различные мировые религии также сыграли важную роль в развитии феодальных форм физической культуры.

## Развитие гимнастики в средневековой Европе

Гимнастика - это социальное явление, которое тесно связано с экономикой, культурой, общественно-политической системой, состоянием здравоохранения и воспитанием людей.

Физические упражнения имеют большую воспитательную ценность - они способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию усидчивости в достижении поставленной цели.

Физическая культура - сложное социальное явление, которое не ограничивается решением задач физического развития, но выполняет и другие социальные функции общества в области нравственности, воспитания, этики.

Одновременно с распадом Западной Римской империи было нарушено достаточно развитое общественное разделение труда в античном мире, разрушены отношения, связанные с производством товаров и их обменом.

Натуральное хозяйство стало основой новых государственных образований, в которые вошли вторгшиеся варвары и коренное население. Прежние классические направления культуры постепенно вымерли, а традиции варваров в видоизмененной форме оказались приспособленными к новым общественным отношениям.

Идеалом человека в древнем городе была многосторонне развитая личность. Значительное место среди черт гармонично развитой, активной личности отводилось физическим данным. Нормы оценки физической подготовки, развлечений и эмоциональных потребностей сыграли в обществе такую важную роль, что политика не могла их игнорировать.

Однако идеал средневекового человека, сформировавшийся одновременно с формированием феодальных отношений, был бесконечно далек от античного идеала. Если говорить вообще об идеале человека в физическом смысле, имея в виду средневековый период христианства, то в данном случае следует исходить из идеала тела распятого Христа, терзаемого страданиями во имя спасения человеческого рода. Это был не символ физической силы, силы гармонично развитого человека, перед которым поклонялись, а гротескные реликвии потустороннего существа.

Таким образом, идеалом человека в средневековом мире был святой образ монаха-подвижника, который нес на лбу отражение страдания во имя спасения души.

Тем не менее, весь период средневековья не представлял в полной мере и не мог представлять собой застой в развитии физической культуры людей. Несомненно, были такие направления - методика гребли, школьная физкультура, система регулярных соревнований, где результаты древних веков не могли быть превзойдены.

Выходя за рамки европейского эгоцентризма и присущего ему ограниченного подхода, можно констатировать, что в целом физическая культура в этот период означала определенный шаг вперед даже по сравнению с физкультурой рабовладельческой политики.

История физической культуры в средние века имела две наиболее заметные особенности. Одна из них заключалась в том, что вместе с правящими классами люди продолжали развивать свою систему гимнастических упражнений и обычаев.

Другой характерной особенностью было то, что, несмотря на относительно ограниченные рамки физической культуры, элементы движения приобрели столь своеобразные стилизованные формы,



которые, освобожденные от элементов ритуального характера, легли в основу развития современного европейского спорта.

Физическая культура феодалов не ограничивалась только рыцарскими турнирами. Вернувшись с крестовых походов, рыцари распространили конное поло по всей Европе. Наряду с многодневной охотой на судах сюзерена и в окрестностях замков часто устраивались соревнования по прыжкам, бегу, борьбе и метанию.

Во время второго расцвета рыцарства в 15 веке, наряду с обрядовыми хороводами, все большую популярность приобретал заимствованный у народа парный танец с четкой и прыжками, который окончательно закрепился в практике трубадуров. Противоположные пары двух форм движений, медленное-быстрое, двойное разделение, шаг с прыжками, также послужили образцом для основ европейского парного танца.

Во второй половине средневековья также были созданы условия для возрождения школьной физкультуры.

Накоплен большой и разнообразный опыт использования системы движений в области физической культуры. Большинство гимнастических упражнений были освобождены от той первостепенной роли, которую они играли в военной подготовке.

Например, фехтование существовало не только как средство нейтрализации врага, но и как зрелище, в ходе которого демонстрировались приемы, олицетворяющие победу над противником. Неслучайно из учебников фехтования постепенно исчезли изображения проколотого тела и текущей крови.

Города все больше адаптировали борьбу, метание, верховую езду и игры с мячом к своему внешнему виду и подчиняли их правилам. Они открыли пространство для личного развития и, таким образом, для появления нового направления в спорте, основанного на достижении высоких результатов.

Однако физическая культура в своем развитии прошла очень долгий путь, полный неожиданных спадов и трудностей, от развлекательного времяпрепровождения в эпоху Возрождения до организованного и осознанного участия в соревнованиях, от простых подвижных игр до целенаправленных командных соревнований и институциональной физкультуры..

Таким образом, основные тенденции эпохи Реформации отчасти способствовали дальнейшей гуманизации физической культуры, но не соответствовали общему направлению ее развития. Виднейшие представители реформизма признавали роль физической культуры, которую она играет в борьбе с инерцией, в области военной подготовки, ее оздоровительную роль.

Однако для большинства из них физкультура была связана с бессмысленной охотой, сопровождаемой развратом, бассейнами, которые часто играли роль публичных домов, маниакальным желанием дуэлей, с толпой, гонящейся за мячом и вытаптывающей урожай, и поэтому они выступали против Это.

Футбол, плавание и даже бани, склонные к истоме, были запрещены как действия, провоцирующие разврат. С развитием физической культуры в долгосрочной перспективе они были связаны, поскольку в значительной степени способствовали ликвидации монашеских учреждений, исповедующих идею истязаний тела, и, с другой стороны, способствовали созданию системы физического воспитания в школах и обоснование теории физического воспитания в буржуазном понимании этого слова....

## **Развитие гимнастики в средневековой Азии**

У наиболее развитых народов средневековой Азии - Индии, Китая элементы феодального общества возникли раньше, чем в Европе, и отличались от европейских, но развивались медленнее и с гораздо меньшими потрясениями. Они не отбросили, а преобразовали институты, систему движений и идеалы физической культуры античности.

Сила традиции обеспечила постепенное и постепенное изменение. В отличие от христианства, религии, завоевавшие здесь господство, не стали противниками физической культуры. Они активно влияли на ее практические системы.

Развитие физической культуры этого периода в странах Азии шло по-разному. Историки спорта либо недооценивают, либо мистифицируют физическую культуру азиатских народов. Они не признают, что среди различных форм развития физической культуры, отличных от европейской, ее рациональная сущность играла роль социальной саморегуляции.

В Средневековой Азии действительно не было культа достижений в нынешнем понимании этого слова. То, что происходит в современном спорте в рамках одного чемпионата, вылилось в долгие ритуальные торжества.

Если оставить в стороне мистифицированные течения, господствовавшие в Индии, рациональная сущность азиатской физической культуры легко поддается конкретному анализу. Секретная система физического воспитания, обеспечивающая могущество самураев, имела точно такое же социальное значение, как упражнения, используемые в персидских цитаделях, или игры с преследованием у степных народов, имитирующие похищение женщины или животного.

В стрельбе из лука на полном скаку они соревновались за то, чтобы в аналогичной боевой обстановке уметь точно поразить цель - спереди, сбоку и с разворота. А в ходе соревнований с лассо или борьбой на поясах научились не только уметь заарканить животное, но и при необходимости твердой рукой вытащить убегающего из седла врага.

Конные игры считались неизменным атрибутом народных гуляний народов Средней Азии по случаю победы, торжества или сезонных праздников. Легенды и путевые заметки рассказывают о народных героях, одержавших победу на боевых жеребцах в турнирах преследования и вооруженных поединках.

Конные игры в поло цхен-бурти и човган, организованные при дворах правителей, нашли отражение в былинах таких известных поэтов, как грузинский Шота Руставели второй половины XII века и узбек Алишер Навои 1441 год. -1501.

Многочисленные эпиграфические памятники XI-XIV веков в Узбекистане и Таджикистане упоминают конский жетон киз-куу - догони девушку, восходящий к племенным традициям похищения невест. Наиболее выразительную форму соревнований, символизирующих похищение животных, сохранила игра афганских пастухов вуз-кешхи - буксир козла или теленка. Широко распространенная охота с облавом считалась проверкой на ловкость и выносливость в военной подготовке. Соколиная охота была также очень популярна среди знати.

То, что в развитии гимнастики в средневековой Азии не могли сформироваться основы современного спорта в европейском понимании этого слова, связанные со стремлением к достижениям и рекордам, это не объяснялось особенностями спорта. психологический состав арабов, индийцев и китайцев, как говорят историографы спорта., но уже упомянутые социально-экономические условия. Простому натуральному крестьянскому хозяйству потребовалось чрезвычайно много времени, чтобы начать производить товарную продукцию.

В результате подавляющее большинство населения здесь в период с 16 по 19 века, в результате усиления эксплуатации и ростовщичества, обеднело гораздо быстрее, чем на Западе в эпоху первоначального накопления капитала. Все новые и новые набеги кочевников, роскошь правящих классов, а в более поздний период хищническая политика колонизаторов отбросили не только

развитие хозяйственной жизни, но и нормальный процесс развития физической культуры, которому соответствовали к более высокой ступени цивилизации.

Развитие гимнастики не остановилось с уходом с исторической арены античности с ее культом красоты и гармонично развитым физическим телом. И хотя последующие века средневековья были пропитаны христианскими ценностями, не имевшими питательной ценности для физического тела, тем не менее развитие физической культуры не остановилось. Он приобрел новые акценты и был вызван новыми условиями, прежде всего - изменившимися условиями ведения боевых действий.

Эстафету сохранения и развития физической культуры взял на себя военный труд. Тяжелая броня, более сложное оружие - все это требовало силы мускулов и прочности костей. Физическая культура временно потеряла составляющую красоты, ловкости и стройности, но приобрела больше силы и мощи.

Развитие физической культуры в странах Азии не претерпело таких кардинальных изменений, как в Европе. В Средневековой Азии не было культа достижений в нынешнем понимании этого слова, но то, что происходит в современном спорте в рамках одного чемпионата в то время, вылилось в длительные ритуальные торжества.

Рациональная сущность азиатской физической культуры легко поддается конкретному анализу. Это было вызвано практическими условиями жизни; ритуальные игры с элементами физической культуры и спорта были разработаны для развития четко определенных движений и навыков - будь то верховая езда, стрельба из лука или боевые искусства.

## **Гимнастика эпохи Возрождения**

Возрождение - это целая эпоха в идейном и культурном развитии ряда стран Западной и Центральной, а также Восточной Европы. Были приняты следующие хронологические рамки эпохи: Италия - XIV-XVI вв., В других странах - XV-XVII вв.

С точки зрения истории физической культуры и спорта эпоха Возрождения примечательна тем, что в ее условиях сформировался интерес к организованной системе физического воспитания в педагогике. Самыми известными пионерами физического воспитания в Италии являются Пьетро Паоло Верджерио, Гуарино де Верона, Витторино да Фельтре. Итальянцы Энеа Сильвио Пикколомини, Мефео Верджо, Якопо Садолетти, Джером Меркуриалис, Томмазо Кампанелла изложили мысли о физическом воспитании.

Созвучные представления об элементах физической культуры высказали представители западноевропейского Возрождения Эразм Роттердамский, Хуан Луис Вивес, Томас Мор, Франсуа Рабле, Мишель Монтень, Иоахим Камериус.

### **Л. Кун отмечает следующие общие черты их идей:**

1. отвергли отношение к телу как к тюрьме души;
2. в их теории и практике обучения, наряду с бегом, фехтованием, верховой ездой, борьбой, метанием копья, плаванием и пешим туризмом, место отводилось различным играм (раунды, кегли и др.) и танцам;
3. возродили и распространили опыт древних методов физического воспитания;
4. под влиянием их педагогической деятельности сформировались эстетический идеал гармонично развитого человека и роль физического воспитания как средства охраны здоровья;
5. пришли к пониманию необходимости использования в физических подготовка сил и средств природы и удовольствие, которое эти занятия приносят благодаря эстетическим впечатлениям;

6. они признали взаимосвязь между физическими и духовными усилиями человека;
7. впервые обратили внимание на особенности разных возрастов в жизни человека, а также... на необходимость компенсации вредного воздействия на здоровье определенных профессий.

**Также Л. Кун выделяет общие недостатки своих идей:**

- разделили игры на достойных и недостойных свободных граждан, исходя не из действия этих игр, а из традиций;
- пренебрежительно относились к физической культуре женщин;
- многие считали соперничество между детьми грехом.

В целом пионеры физического воспитания эпохи Возрождения своей деятельностью создали предпосылки для включения элементов физической культуры в содержание педагогики.

## **Гимнастика в наше время**

Новое время (18 - начало 19 вв.) Характеризуется бурным развитием науки, культуры, промышленного производства, борьбой буржуазии за власть. В этих условиях идеологи буржуазии выступили против всех феодальных устоев. Религия, понимание природы, общества, государственного устройства - все подвергалось самой беспощадной критике... - писал К. Маркс.

Гуманисты предлагали создать новую систему всестороннего образования молодежи, чтобы освободить ее от старых феодальных традиций и догм. Большое внимание уделялось физическому воспитанию с использованием гимнастических упражнений. Идеи Я.А. Коменский и Д. Локк о взаимосвязи чувственного и психического познания окружающего мира, необходимости развития функций органов чувств, закаливания, физического воспитания детей и подростков. В этот период наиболее сильное влияние на развитие гимнастики оказали Руссо и Песталоцци.

Жан-Жак Руссо (1712-1778), идеолог революционной мелкобуржуазной демократии, считал, что, готовя ребенка к жизни, нужно приучать его к испытаниям, закалять его тело, чтобы оно могло выдержать непогоду, голод, жажду и т. д. усталость. Руссо, как и Локк, обращал особое внимание на необходимость развития функций органов чувств, приобретения двигательных, эмоционально-волевых и нравственных переживаний ребенком и юношами. Руссо писал: Итак, если вы хотите развить ум своего ученика,

развивать силы, которые он должен контролировать. Постоянно тренируйте его тело; сделать его здоровым и сильным, чтобы сделать его умным и рассудительным; пусть работает, действует, бегают, кричит; пусть всегда будет в движении; пусть он будет сильным человеком, и скоро он станет разумным... Это крайне прискорбное заблуждение - вообразить, что физические упражнения вредят работе ума: как будто эти два вида деятельности не должны идти рука об руку и как если бы один не должен направлять другого.

Физическое воспитание, по мнению Руссо, является основой умственного, трудового и нравственного воспитания. Руссо рассматривал гимнастические упражнения, бег, метание, прыжки, игры, прогулки и т. д. Как средства решения учебных задач. Для повышения интереса и активности детей в развитии двигательных способностей он предложил использовать соревновательный метод.

Швейцарский педагог Иоганн Генрих Песталоцци (1746-1827) посвятил всю свою жизнь обучению и воспитанию детей простых людей. Он рекомендовал развивать их двигательные, умственные, нравственные (человеческое достоинство, трудолюбие, добросовестность, волю и др.) Способности; формировать навыки и умения, необходимые в повседневной жизни, сельском хозяйстве, ремеслах и промышленном производстве. Ведущая роль отводилась физическому

воспитанию. Начинается она с естественной домашней гимнастики, когда мать помогает ребенку в первых самостоятельных движениях, продолжается подвижными и народными играми, аттракционами, элементарной (совместной) гимнастикой и заканчивается освоением трудовых процессов.

## Заключение

Чтобы сделать обучение детей доступным и понятным, Песталоцци предложил свести все отрасли знаний к элементарным, простым и понятным элементам. Он считал сустав важным элементом человеческого тела. Поэтому, рассуждал Песталоцци, дети должны начать обучать движениям, которые развивают пластичность и гибкость каждого отдельного сустава, затем постепенно усложнять упражнения движениями, в которых задействованы два или три сустава или более одновременно, и завершать обучение, приглашая ребенка выполнять сложный комплекс упражнений. По сути, это была система развития координации движений. Гимнастические упражнения следовало делать сознательно, а не подражать. На основе элементарной гимнастики рекомендовано проводить специальную производственную гимнастику.

Во взглядах Песталоцци на нравственное и физическое воспитание закладываются основы системы физического воспитания с профессиональной ориентацией. При этом его взгляды следует считать ограниченными в связи с тем, что он представлял человека, его организм, окружающую действительность как сумму независимых друг от друга явлений, не видя между ними тесной диалектической связи.

Таким образом, в наше время гимнастика получает дополнительный импульс к развитию под влиянием более прогрессивного капиталистического способа производства, развития наук (в том числе гуманитарных), культуры и повышения боеспособности армий в связи с необходимостью вести войны.

## Список литературы

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. - М., Радуга 1984.
2. Столбов В.В. История физической культуры: Учебник. - М., Просвещение, 1987.
3. Гимнастика: Учебник. для шпильки. выше. пед. изучать. учреждения / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и другие; Эд. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков. - 2-е изд., Стер. - М.: Издательский центр Академия, 2003.
4. Кулинко Н.Ф. История физической культуры и спорта. Оренбург, 1998.
5. Гейл В.В. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Учебное электронное текстовое издание Подготовлено кафедрой Теории физической культуры. Научный редактор: доц., Канд. биол. Наук А.В. Чудиновский 1999.