

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

«Історія розвитку гімнастики»

з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи
гімнастики»

для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей

017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія,
ерготерапія»

Методичні рекомендації «Історія розвитку гімнастики» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія та ерготерапія» / Укл.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 36 с.

Укладачі: О.М. Захарова, ст. викладач
С.В. Сметанін, ст. викладач

Рецензент: І.В. Пушина, к.п.н., доцент
Відповідальний
за випуск: О.М. Захарова, ст. викладач

Затверджено
на засіданні кафедри «Управління фізичною культурою та спортом»
Протокол № 12
від «17» квітня 2020 р.

Рекомендовано до видання НМК факультету «Управління
фізичною культурою та спортом».
Протокол № 8 від «06» 05 2020р.

ЗМІСТ

Вступ	4
1 Історія розвитку гімнастики	6
1.1 Зародження гімнастики	6
1.2 Гімнастика у новий час – початок її теоретичних основ	9
1.3 Національні системи гімнастики	12
1.4 Характеристика розвитку гімнастики в Україні до першої чверті ХХ сторіччя	20
2 Сучасний етап розвитку гімнастики	21
2.1 Розвиток гімнастики у ХХ столітті	21
2.2 Гімнастика в світі та в Україні на сучасному етапі	27
3 Список використаної літератури	33
Додаток А. Видатні особистості в історії гімнастики	34
Додаток Б. Електронні ресурси	36

ВСТУП

Гімнастика – один з діючих і універсальних засобів фізичного виховання.

Гімнастика вирішує три основні завдання.

1). Оздоровче – гармонійний розвиток форм і функцій організму людини, направлений на всебічне вдосконалення фізичних якостей , укріплення здоров'я, забезпечення творчого довголіття.

2). Освітнє – формування життєво важливих рухових вмінь, навичок (в тому числі прикладних та спортивних) та озброєння спеціальними знаннями.

3). Виховне – виховання моральних, вольових та естетичних якостей.

Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок.

Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ в заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються задачі, типові для фізичного виховання в цілому. Особливо велике значення гімнастики в фізичному формуванні дітей та підлітків.

Особливо велика роль гімнастики у фізичному вдосконаленні підростаючого покоління. Регулярні заняття гімнастикою найбільш успішно вирішують завдання початкового фізичного виховання, закладають міцні основи для розвитку фізичних якостей та здібностей, формують гарну правильну поставу і статура, сприяють ритмічній, налагодженій діяльності органів серцево-судинної, дихальної, травної та інших систем людського організму.

Особлива цінність гімнастики укладена в її освітніх можливостях. Опанування аналізом і синтезом рухів тіла людини, поступове ускладнення досліджуваних рухових дій, можливість використання нескінченних варіацій гімнастичних вправ (за їх формою, структурою, послідовністю виконання) дозволяють тим, хто займається гімнастикою постійно розширювати уявлення про рухові можливості організму, пізнавати їх загальні закономірності і, таким чином, практично здійснювати зв'язок між розумовою освітою та фізичним вихованням .

Таким чином, значення гімнастики в житті людей важко

переоцінити. Гімнастика, її засоби і методи, що спираються на останні досягнення науки і передовий досвід практичної роботи, проникають в багато сфер життєдіяльності людини, благотворно впливають на формування особистості.

Гімнастика (від грецького «гімназія» – навчаю, треную) – система тілесних (фізичних) вправ, що склалася у Стародавній Греції за багато століть до нашої ери, – служила цілям загального всебічного фізичного розвитку і вдосконалення. Втім, існує й інша версія походження цього слова від грецького «гімнос» – оголений, оскільки стародавні займалися тілесними вправами оголеними.

Гімнастика древніх крім загальнорозвивальних і військових вправ, вправ у верховій їзді, плавання, імітаційних і ритуальних танців містила і вправи, за якими проводилися публічні змагання – біг, стрибки, метання, боротьба, кулачний бій, їзда на колісницях, включалися до програм Олімпійських ігор давнини, що проводилися з 776 року до н.е. по 392 рік н.е. протягом 1168 років.

1 ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ

1.1 Зародження гімнастики

Гімнастика – один із найважливіших засобів фізичного виховання – розвивалася на протязі багатьох віків. Із зміною суспільного ладу, розвитком науки про людину та зміною способів ведення війни змінилися і вимоги до гімнастики, а у зв'язку з цим її зміст, методика викладання та техніка вправ.

Коли почала складатися наука про фізичне виховання, гімнастика зайняла в ній вагоме місце.

Гімнастичні вправи застосовувалися в давні часи в країнах Древнього Сходу.

Але гімнастика як засіб та метод фізичного виховання виникла в Давній Греції. Греки називали гімнастикою всю систему фізичного виховання, але виділяли в ній загальне фізичне виховання молоді та її підготовку до змагань. Першу частину вони називали просто гімнастикою, а другу – агоністикою.

Вправи древніх греків більше походили на спортивні. Це біг, метання, стрибки, плавання та ін. Але деякі з них були спеціально призначені для розвитку орієнтуру в просторі (наприклад біг вперед та назад) або готували до виконання інших вправ (наприклад, стрибки та біг з вагою, удари кулаком по мішку з зерном та ін.). Такі вправи близькі до сучасних.

Своєрідний розвиток фізичної культури в Стародавньому Римі є цінним досвідом в історії фізичної культури взагалі, та гімнастики зокрема. Вона зароджувалася як ритуальне обрамлення військових вправ.

На початку епохи фізична культура в якості одного з різновидів народних видовищ допомагала створювати божественний культ імператорів.

Подальший розвиток гімнастика отримала в Древньому Римі, як засіб навчання та фізичної підготовки до армії. Тут використовувалися спеціальні гімнастичні снаряди, такі як дерев'яний кінь для навчання вершників складним засобам верхової їзди, дерев'яна мішень для нанесення ударів холодною зброєю, а також драбини та інші дерев'яні споруди для навчання воїнів штурму ворожих укріплень.

У цей період в житті суспільства величезну роль грала

католицька церква. Вона займала провідне положення в області виховання та освіти. Католицька церква сприяла зміцненню феодального ладу, всіляко заохочувала систему виховання дворянства, фізичну підготовку лицарів, але забороняла займатися фізичною культурою селянам і ремісникам.

Незважаючи на королівські і церковні заборони, народ продовжував розвивати свою систему гімнастичних вправ. Багато які фізичні вправи звільнилися від елементів ритуального характеру і лягли в основу сучасного європейського спорту.

Після падіння Римської імперії та утворення феодального ладу гімнастика була майже забута. Однак, серед лицарських вправ були і підготовчі вправи, близькі по характеру до гімнастичних, але вони не грали суттєвої ролі в загальній системі фізичного виховання феодалів.

В середні віки успішно розвивалася акробатика. При дворах королів, у феодальних замках, а пізніше – у середньовічних містах було багато акробатів та канатоходців, які розважали феодалів та городян. То були професійні артисти, для яких акробатика стала професійним мистецтвом, а не засобом фізичного виховання. Але пізніше виявилося, що акробати багато в чому вплинули на розвиток техніки гімнастичних вправ, особливо на снарядах.

В значній мірі вплинула на розвиток гімнастики в подальшому техніка та методика навчання вершників складним прийомам верхової їзди. Ці прийоми дуже цікавили лицарів, і вони самі вчилися їх виконувати, але важке обмундирування, що вважалося край необхідним, ускладнювало виконання цих прийомів в бою.

Після винаходження вогнепальної зброї значення важкого лицарського обладунку звелось до нуля. Куля його вільно пробивала. Лицарі поступилися полем битви стрілкам. Проте, стара феодальна система фізичного виховання лицарів не втратила свого значення.

В період з XIV по XVI століття в усіх країнах Західної Європи виникає та розвивається суспільна течія, відома під назвою «гуманізм» (від латинського «гуманус» – людяний). На протигагу середньовічному релігійному аскетизму, представники гуманізму високо цінували інтереси людини. Великого значення вони приділяли всебічному розвитку молоді, в тому числі й фізичному розвитку. В гімнастиці гуманісти вбачали найкращий засіб для укріплення здоров'я та розвитку фізичних сил людини. А також, поряд з цим, виділяли і військово-прикладне значення гімнастичних вправ.

В XVI столітті з'явилося багато педагогічних творів з питань фізичного виховання та практичних посібників, насамперед з гімнастики. Серед них найбільший інтерес представляла велика праця венеціанського лікаря Меркуріаліса (1530-1606 рр.), яка була надрукована в другій половині XVI сторіччя.

Праця називалася «Про мистецтво гімнастики» і складалася з шести томів, в яких роз'яснені всі види вправ людського тіла.

Книга корисна не лише лікарям, але і всім, хто цікавиться античністю та хоче зберегти здоров'я. Фактично це був перший підручник гімнастики.

Гімнастику Меркуріаліс поділяв на три види, відповідно класифікації фізичних вправ, яку він розробив:

- військова («життєво необхідні» вправи);
- лікарська («справжні» вправи);
- атлетична («помилкові» вправи).

Він засуджував надмірність в харчуванні, вживанні вина, сні, рекомендував плавання та імітацію бою з тінню. Меркуріаліс закликав засобами фізичної культури виховувати у молоді витончені манери і моральні якості.

Гімнастику, яка направлена виключно на розвиток організму і не пов'язана з тим щоб перемагати суперника, він вважав основним засобом фізичного виховання.

В той же час, з'явилася і інша течія в гімнастиці, представники якої основну увагу приділяли оволодінню складними рухами. В основу її були покладені вправи для навчання складним прийомам верхової їзди та середньовічна акробатика.

Подальший розвиток гімнастичних вправ пов'язаний із застосуванням спеціальних гімнастичних снарядів, таких як дерев'яний кінь, стіл, переклада, трамплін для стрибків та деякі інші. Знаряддя дозволяло краще вивчати окремі механізми рухів, сприяти розвитку спритності та сили.

Техніка вправ на снарядах вже була близькою до сучасної. Так, в одному із французьких посібників XVII століття перераховуються наступні вправи: «стоячи на колінах в сідлі, з руками за спиною, зіскочити з сідла в них, не змінюючи положення рук, та зі складеними разом стопами», «перескочити через стіл, впираючись в нього лише лівою рукою», «пройти на руках по столу із одного кінця в інший» і тому подібні вправи.

1.2 Гімнастика у новий час – початок її теоретичних основ

До XVIII століття в Західній Європі вже було два напрями в гімнастиці. Представники одного з них вважали головною метою гімнастики укріплення здоров'я, а іншого – оволодіння складними рухами тіла на спеціальних снарядах.

В XVIII та XIX віці найзначніший вплив на розвиток теорії та практики фізичного виховання мали педагогічні погляди Джона Локка (Англія), Жан-Жака Руссо (Франція), Іоганна Песталоцці (Швейцарія), а також педагогічна практика німецьких філантропів кінця XVIII століття.

Джон Локк (1632-1704 рр.) – видатний філософ і педагог епохи англійської буржуазної революції – запропонував систему фізичного виховання, в якій переконливо довів необхідність вдосконалювати органи руху (ноги, руки...), органи чуття (зору, слуху, нюху, дотику...), гартувати тіло, набувати корисних прикладних навичок (плавання, їзда верхи, веслування, фехтування, стрільба), розвивати силу волі та здатність до максимальної напруги фізичних сил. Він рекомендував вивчати витончені манери, бальні танці, інші елементи галантності, котрі ззовні виділяють «знатних» від простолюдинів. На його думку, все фізичне виховання повинно здійснюватися змагально-ігровим методом.

Педагогічні ідеї Локка були популярні серед педагогів тих часів. Вони суттєво вплинули на практику фізичного виховання в англійських навчальних закладах.

Французький просвітитель XVIII століття Жан-Жак Руссо (1712-1778 рр.) у своєму творі «Еміль, або Про виховання» виділив три етапи у фізичному вихованні:

- загартування тіла;
- загартування і розвиток органів чуття;
- загартування, вдосконалення органів чуття та формування рухових вмій і навичок.

Фізичне виховання вважав основою формування «природно-вільної людини». У фізичному вихованні рекомендував застосовувати змагальний метод як природний шлях підвищення зацікавленості учня вдосконалення своїх фізичних здібностей та виявлення індивідуальних досягнень.

Руссо вважав, що укріплення та загартування тіла – необхідна умова для розвитку сил та можливостей людини. На його думку, вправи органів нашого тіла готують людину до життя, сприяють його розумовому розвитку та укріпленню здоров'я. Так як і майстер перед початком роботи повинен підготувати свої знаряддя праці, людина на початку життя повинна підготувати своє тіло.

Руссо пропонував проведення національних народних святкувань до видатних подій в житті народу, в програмі яких повинні бути масові спортивні змагання та ігри.

Йоганн Песталоцці (1746-1827 рр.) – видатний швейцарський педагог-демократ послідовно відстоював ідею народної освіти. Вважав за не обхідне систематично розвивати тіло. Для цього рекомендував фізичне виховання, що складається із дитячих ігор, участі дітей в домашніх трудових справах, курсу елементарної гімнастики суглобів (фізична освіта), народних ігор і забав.

На його думку, діяльність тіла проявляється в рухах, а це залежить від будови та рухливості суглобів. Для цього він розробив елементарну гімнастику суглобів. Суть полягала в тім, щоб навчити людину виконувати рухи, можливі в кожному окремому суглобі. Далі передбачалось поступове ускладнення вправи за рахунок одночасного виконання рухів у двох, потім і кількох суглобів. На завершення виконувати складний комплекс, коли одночасно здійснюються рухи в плечовому ліктьовому та лучезап'ястному суглобах правої руки, інші – в аналогічних лівої, а ще які-небудь в суглобах правої або лівої ноги.

Елементарна гімнастика суглобів була використана потім при створення елементарних вправ у різних гімнастичних системах фізичного виховання або індивідуальних гімнастиках.

На думку Песталоцці, головною метою виховання є розвиток сил та здібностей, закладених в дитині, але ці здібності потрібно розвивати вправами, в іншому випадку вони так і залишаться задатками.

Найкращими фізичними вправами Песталоцці вважав вправи по опануванню рухів в суглобах, оскільки з них складаються любі складні дії.

Педагогічні ідеї Руссо, Песталоцці та інших великих діячів того часу зустріли підтримку у буржуазної інтелігенції західноєвропейських країн.

Під впливом педагогічних ідей Локка, Руссо, Песталоцці в

багатьох країнах стали виникати товариства сприяння фізичному вихованню дітей, школи нового напрямку та керівництва в гімнастиці.

Під словом «гімнастика» тоді розуміли сукупність усіх методів і засобів фізичного виховання.

Практичні кроки в цьому напрямі були зроблені в Німеччині. В 70-90 роки XVIII століття школи нового типу виникли в німецьких державах.

Це були так звані «філантропіни» або школи людинолюбства. Фізичному вихованню учнів тут приділялась велика увага як на фізичних заняттях, так і в позаурочний час. Гімнастика складалась з бігу, стрибків, лазіння, метань, рухливих ігор, підняття та перенесення ваги, боротьби, вправ на перекладині.

Найбільш відомими керівниками гімнастики в філантропінах були німці Фіт (1763-1836 рр.) та Гутс-Мутс (1759-1836 рр.). Обидва вони не тільки викладали гімнастику, а й написали ряд книг з питань фізичного виховання.

Так, Фіт створив трьохтомну книгу під назвою «Досвід енциклопедії фізичного виховання». В ній виклав відомі факти з історії фізичної культури в стародавньому світі, в середні віки. Зробив спробу теоретично осмислити важливість фізичного виховання, описав техніку фізичних вправ та методику їх викладання.

Найважливішим у книзі Фіта є спроба біомеханічного аналізу фізичних справ. Крім цього, він спробував обґрунтувати необхідність проведення публічних змагань (за прикладом Олімпійських ігор Давньої Греції), описав порядок їх проведення.

Засобами фізичного виховання Фіт вважав:

1. Загартування проти непогоди та низької температури (сюди ж він відносив вміння переносити біль, голод, спрагу і навіть відсутність сну).

2. Вправи для розвитку органів чуття.

3. Усі вправи, відомі йому із грецької гімнастики, а також біг на ковзанах, перенесення ваги.

4. Ігри та розваги.

5. Дворянські вправи у верховій їзді, танцях.

6. Рух окремими частинами тіла.

7. Ручна праця.

Гутс-Мутс написав книгу «Гімнастика для юнацтва», яка неодноразово перевидавалась не тільки в німецьких державах. Її

популярність пояснюється тим, що автор зміг поєднати опис фізичних вправ з методикою їх застосування.

На думку Гуте-Мутса, гімнастика повинна зміцнювати м'язи активізувати кровообіг, загартовувати шкіру, розвивати в окремих м'язах і частинах тіла навички найбільш економних і ефективних рухів, вдосконалювати органи чуття.

Серед описаних вправ значне місце посідали: боротьба, біг, стрибки, метання, плавання, лазіння по канату, жердині, драбині, а також ручна праця та ігри. Таким чином, перший період нових часів був особливо важливим в історії фізичної культури та розвитку гімнастики. В XVII-XVIII століттях утвердились нові погляди на виховання людини, в тому числі й фізичне виховання.

Думки гуманістів пізнього середньовіччя про корисність фізичних вправ розширюються і збагачуються новими теоретичними положеннями.

1.3 Національні системи гімнастики

Масові армії, викликані війнами, вимагали фізично підготовлених резервів. Це обумовило виникнення на континенті Європи національних гімнастичних (німецької, французької, скандинавської, сокольської) та спортивно-ігрової (Англія) систем, організацію спортивних клубів з окремих видів спорту.

Відбулося розмежування та уточнення окремих понять. Так, раніше поняття «гімнастика» ототожнювалось з поняттям «фізичне виховання». Тепер під першим стали розуміти переважно штучні, спеціально підібрані вправи для окремих частин тіла, вправи на штучних приладах. Під другим – сукупність усіх засобів і методів впливу на стан організму людини.

Під впливом ідей передових педагогів і просвітителів фізичне виховання займає своє місце в шкільних системах виховання та освіти. З'являються школи нового типу – філантропіни (філантроп – людина, що займається благодійною діяльністю).

Перша школа відкрилася в Дессау (Німеччина) в 1774 році. Викладання будувалося на основі поєднання розумового і фізичного виховання. Філантропіни – класово-станові школи. У них навчалися учні трьох категорій: академісти – сини зі знатних родин, педагогісти – вихідці з середніх шарів – майбутні вчителі, фамулянти (слуги) –

діти простого люду.

Вчителі цих шкіл використовували фізичні вправи, відомі їм з різних джерел, а деякі навіть писали книги, узагальнюючи в них власний практичний досвід і те, що їм вдавалося дізнатися з книг. Найбільш відомими з цих вчителів були Герхарт Фіт (1765-1836 рр.) і Йоганн Гутс-Мутс (1759-1839 рр.).

Спортивні захоплення Г. Фіта, його вміння мислити науково, а також знання мов допомогли йому створити двотомний твір «Досвід енциклопедії фізичних вправ» (1794 р.). Це була новаторська наукова робота, в якій Г. Фіт зробив спробу узагальнити досвід розвитку фізичних вправ. Перший том був історичне дослідження.

Другий том присвячений викладу сучасних Г. Фіту видів фізичних вправ. Автор дає визначення фізичних вправ, під якими має на увазі «Рух і використання сили з метою вдосконалення тіла». При цьому він наголошує на необхідності повторення фізичних вправ.

Г. Фіт ділив всі вправи на пасивні і активні. Активні вправи пов'язані з простими рухами тіла: ходьба, біг, стрибки, плавання, танець або відбуваються за допомогою сторонніх предметів – підняття важких предметів, стрілянина, боротьба, фехтування, верхова їзда.

Г. Фіт не тільки аналізував вплив спеціальних рухів на тіло людини, а й описав їх техніку.

Заслуга Г. Фіта полягала в тому, що він, узагальнивши досвід, піддав теоретичному аналізу усі фізичні вправи. Серед них були вправи на дерев'яному коні та інших знаряддях, найпростіші рухи окремими частинами тіла і ручна праця. Таким чином, Г. Фіт не створив закінченою системи гімнастики, але підготував матеріал для неї. Найбільшу цінність в його працях представляють опис техніки гімнастичних вправ і методичні вказівки для їх проведення.

Гутс-Мутс працював майже одночасно з Фітом, але в іншому філантропіні. Велику увагу він приділяв режиму учнів, їх підготовці до вправ.

В його працях «Гімнастика для юнацтва» (1804 р.), «Гімнастичне керівництво для синів вітчизни»(1817 р.) та ін., є докладний опис спортивних майданчиків і бігових доріжок, для яких він вводить давньогрецьку назву «стадіон».

Гутс-Мутс широко застосовував різні знаряддя для лазіння, кам'яні і залізні кулі, диски для метання. Багато які вправи виконувалися по команді всією групою. Велике значення надавалося

гімнастичним іграм і стройовим вправам.

Гутс-Муте писав, що головна мета гімнастики – зміцнення здоров'я молоді «у більш освічених родинах».

Пізніше він переробив свою книгу, довівши необхідність занять гімнастикою для всіх прошарків суспільства.

Виникають і розвиваються види сучасного спорту, створюються клуби, союзи, ліги, проводяться національні змагання.

Війни епохи французької революції, завойовницькі походи Наполеона сприяли створенню масових армій, що вимагало попередньої підготовки солдат. Військові потреби стимулювали виникнення самодіяльних військово-гімнастичних об'єднань молоді.

Так, в Пруссії (Німеччина) в період наполеонівської окупації, виник так званий Турненський рух патріотично налаштованої молоді. Очолив його Фрідріх Ян (1778-1852 рр.) – переконаний націоналіст. Перший гурток гімнастики був створений у 1810 році в Берліні при «товаристві друзів Песталоцці».

Фрідріх Ян був прибічником короля і противником буржуазних перетворень. Але його діяльність вважається прогресивною, бо була спрямована на боротьбу за національну незалежність та єдність Німеччини.

Він почав проводити воєнізовані ігри молоді на гімнастичному майданчику (тепер це парк ім. Яна). На ньому вже у 1811 році були встановлені гімнастичні прилади (перекладина, драбина для лазіння, паралельні бруси).

Постійно зростала кількість учасників занять. За допомогою його помічників молодь займалася гімнастикою, військовими іграми, брала участь в напіввоєнізованих туристських походах.

Слово «гімнастика» Ян змінив на «турнкунст» – мистецтво виверткості, а «гімнаста» назвав «турнером». Разом із співробітниками він описав техніку вправ на гімнастичних приладах. Недостатність знань з біології та педагогіки привели Яна до значних помилок у фізичному вихованні. Так, наприклад, він вважав необхідним одну фізичну вправу виконувати найбільшу кількість разів, не сходячи з гімнастичного приладу.

На початку 20-х років турнерський рух був заборонений.

Діяльність Яна і його найближчого помічника Ейзелена відіграла велику роль у створенні німецької системи фізичного виховання. Ними була розроблена техніка багатьох гімнастичних

вправ на поперечині (турніку), рівнобіжних брусах і деяких інших гімнастичних снарядах. Вони широко застосовували вправи на дерев'яному коні, так добре описані Фітом у своїх книгах, вправи на лазіння, стрибки та ін. Однак ні сам Ян, ані його найближчі учні не виробили схеми уроку і методики його проведення, внаслідок чого їх турнен не був пристосований для школи.

Цю роботу виконав Адольф Шпісс (1810-1853 рр.). Шпісс побудував схему уроку гімнастики і тим самим завершив створення системи німецької національної гімнастики. Основні положення її Шпісс опублікував в 1840 р. в книзі «Вчення про турненське мистецтво». Ця система проіснувала в Німеччині без особливих змін декілька десятків років. З невеликими удосконаленнями і змінами вона застосовувалася майже до Другої світової війни.

Особливістю німецької системи було те, що в ній не надавалося великого значення так званій чистоті виконання вправ на приладах, тобто гімнасти не слідкували за правильним положенням рук, ніг, голови. Важливо було виконати сам рух, зробити підйом, який-небудь переворот і т.п. Гімнастичні вправи на приладах повторювались декілька разів, іноді навіть декілька десятків разів.

Також Шпісс особливу увагу приділяв організації занять, розробив певну структуру уроку. Починав його з порядкових, стройових вправ та наведення порядку в класі. Потім йшли вільні вправи без предметів. Тут Шпісс використав засоби, запропоновані Песталоцці. Далі виконувались вправи на приладах, рекомендовані Яном.

Для збільшення щільності навантаження в уроці прилади були груповими (ряди перекладин, жердин, брусів тощо), що давало змогу одночасно виконувати вправу багатьом учням. Усі вправи Шпісс ділив на чотири групи за ступенем складності. При їх виконанні головна увага зверталась на їхню форму та на дотримання суворої дисципліни.

Комбінації, тобто перехід від одних рухів до інших, не застосовувались. Проте приладова гімнастика поклала початок спортивним видам гімнастики, розвинутим уже керівниками сокільських організацій у Чехії в 60-х роках XIX ст. Якщо німці вважали розумним усе, що можна проробити на гімнастичному приладі, чехи допускали лише те, що було красивим.

У Франції патріотично налаштована молодь об'єднувалась у так

звані юнацькі команди (з 1791 року), котрі стали зарокми самодіяльного спортивно-гімнастичного руху. В них здійснювалась фізична, стройова підготовка, проводились воєнізовані ігри на місцевості та туристські походи.

При Наполеоні вони були перетворені у шкільні батальйони, а після поразки Наполеона були ліквідовані.

Фізичне виховання було виключено із шкільної програми. Лише після виводу із Франції окупаційних військ (1818 р.) в армії вводиться гімнастика. Керівництвом здійснення цього заходу було доручено полковнику Франциско Аморосу (1770-1848 рр.). Він відкрив «Нормальну гімнастичну цивільну і військову школу» та був призначений інспектором фізичної підготовки усіх військово-учбових закладів Франції. Він став організатором і творцем системи природно-прикладної гімнастики. Його книга «Посібник з фізичного, гімнастичного та морального виховання» (1830 р.) була відзначена премією та рекомендована для шкільних бібліотек.

Аморос знав педагогічні теорії Локка, Руссо, Песталоцці, практику Суворова, гімнастику Гутс-Мутса, але створив свій оригінальний метод фізичного виховання, який одержав назву *природно-прикладної гімнастики*.

Аморос вважав, що педагог фізичного виховання повинен розвивати в учнях фізичні та моральні якості. Гімнастику вважав наукою пізнання власних рухів, її співвідношення з почуттями, розумом. На його думку, вона повинна змінювати здоров'я, сприяти довголіттю, покращенню людської породи, збільшенню сили і багатства окремих людей та всього суспільства.

Як видно, природно-прикладна гімнастика Амороаса мала оздоровче, освітнє та виховнє значення.

Від педагогів Аморос вимагав знання анатомії, фізіології, педагогіки, психології, музики, а також індивідуальних особливостей вихованців. Гімнастику він ділив на цивільну, військову, лікувальну та сценічну. Він домагався, щоб навчальна група була самокерованою общиною, вирішувала виховані задачі.

Природно-прикладна гімнастика Амороаса передбачала:

- Фізіологічне обґрунтування окремих вправ та всього фізичного виховання.

- Лікарський і педагогічний контроль.

- Розвиток не тільки фізичних, а й морально-вольових якостей.

- Розвиток самодіяльності, творчої активності педагога та учнів.

В Данії Франц Нахтагель (1777-1847 рр.) створив «товариство заохочення фізичного виховання» (1799 р.), а в 1800 році – школу гімнастики. Випускники викладали гімнастику в армії та самодіяльних гуртках учнів. Пізніше вона перетворена в інститут гімнастики.

Наявність підготовлених вчителів гімнастики дозволила включити фізичне виховання, як обов'язковий предмет у програми всіх учбових закладів Данії.

Нахтагель видав підручник гімнастики для сільських та міських народних шкіл. Крім цього, підготував книгу з індивідуальної гімнастики. Він не висунув своєї теорії гімнастики та методики, а популяризував і пристосовував до датських умов гімнастику своїх попередників.

В Швеції П'єр Лінг (1776-1839 рр.), ознайомившись з постановкою фізичного виховання в німецьких державах, Данії, вивчив анатомію, вчення Песталоцці і створив свою гімнастику.

У 1813 році відкрив у Стокгольмі інститут гімнастики і став там її викладати. Він виділяв чотири види гімнастики:

- військову;
- педагогічну;
- лікувальну;
- естетичну.

Однак, працював він над створенням лише військової.

Педагогічну гімнастику розробив його син – Ялмар Лінг (1820-1886 рр.). Він описав техніку виконання та методику викладання гімнастичних вправ, розробив структуру уроку, ввів нові гімнастичні прилади (стінку, бум, лаву та ін.).

Вважаючи організм сумою органів, автори шведської гімнастики вважали за потрібне впливати на окремі частини тіла. Всі вправи вони поділили на групи в залежності від переважного впливу на ту чи іншу групу м'язів (для рук, ніг, спини тощо, а також вправи, пов'язані з пересуванням тіла (ходьба, біг, стрибки тощо).

Вправи з бігом та стрибками мали впливати переважно на серцево-судинну систему та органи дихання; лазіння – на розвиток певних м'язів, а рівновага – на точність рухів і відпочинок.

Гімнастичні прилади виконували допоміжну функцію, переважно для зручності виконання різних вправ, які можливо виконувати і без них.

Особливого значення Лінги надавали вихідним положенням, вони розробили їх для рук, ніг, тулуба. Багато з них збереглись до сьогодні, наприклад: «руки перед грудьми», «руки на потилицю», «руки в сторони», «ноги на ширину плечей» та ін. Всі рухи виконувались по прямих лініях та кутах. Напруження мали статичний характер (крім ігор та пересування). Після вправи слідувала пауза. За це шведську гімнастику називають *гімнастикою поз*.

В Гімнастиці Лінгів збереглась симетричність рухів. Що зроблено однією рукою, треба виконати другою, що в ліву сторону – треба праворуч та інше.

Складною була структура уроку, яка налічувала від 12 до 18 частин.

Серед слов'янських народів найбільше поширився сокольський рух, започаткований в Чехії, як одна з легальних форм національно-визвольної боротьби. У лютому 1862 року в атмосфері національного пробудження чехів молодий викладач Празького університету Мирослав Тирш (1832-1884 рр.) разом з однокумцями заснував перше чеське гімнастичне товариство «Сокіл». Назва уподібнювала волелюбного птаха, висловлювала прагнення до незалежності свого народу. Він розробив основи техніки і методики гімнастичних вправ.

Члени товариства носили національний одяг, звертались один до одного на «ти», називались братами-сестрами, підкреслюючи цим єдність чеського народу. Товариство проводило регулярні заняття гімнастикою, екскурсії, обладнувало бібліотеки, читальні зали, протипожежні групи, театральні, співацькі гуртки, оркестри, хори та здійснювало серед населення інші культурно-масові заходи. Це було обов'язковим елементом діяльності сокольських товариств.

Вже у 1871 році в Чехії було 130 товариств «Сокіл», видавався спеціальний часопис (журнал) з тією ж назвою. В товаристві сформувалась чеська національна система фізичного виховання, так звана «сокольська гімнастика». Вона дещо нагадувала німецьку через застосування вправ на приладах, але була значно багатшою засобами та досконалішою методами. Від «сокольської» походить сучасна спортивна гімнастика.

Особлива увага зверталась на красоту рухів, перешикування, на одяг та інше. Для більшої яскравості та декоративності застосовували різні предмети: булави, палки, старовинні види зброї (мечі, щити), шарфи тощо.

Детально були розроблені вправи на перекладині, коні, брусах, а також вільні вправи під музику із предметами, акробатичні вправи та піраміди.

Усі вправи діляться на 4 групи:

- а) вільні вправи – без предметів;
- б) на приладах;
- в) групові – піраміди, ігри;
- г) бойові вправи з фехтуванням, боротьби.

При виконанні вправ на приладах учні ділились на групи, а потім мінялись місцями. На заняттях зберігалась чітка дисципліна. Однострої, різноманітна декоративність надавали заняттям привабливості.

Надзвичайно яскравими були сокольські свята, що періодично проводились в Празі (їх звали «Здвиги»). Масштаби їх підтверджували популярність сокольської ідеї. В них брали участь одночасно до 20 тисяч спортсменів.

З 1863 року утворюються сокольські організації в Словенії, Хорватії, Польщі та ін. Наприкінці XIX століття почали проводити Всеслов'янські сокольські здвиги. На них з'їжджались соколи Чехії, Хорватії, Болгарії, Польщі, Словенії, була і делегація українців.

Сокольська ідея, що виникла в Чехії, ввібравши в себе кращий досвід шведської, німецької, французької систем, відіграла важливу роль в житті багатьох поневолених слов'янських народів другої половини XIX століття.

Поява сокольства зумовлена рядом подій того часу – крах феодальної системи, посилення національно-визвольної боротьби тощо. Як засвідчив відомий угорський історик Ласло Кун, «...обставини зародження (сокола) були пов'язані з боротьбою слов'янських народів імперії Габсбургів... за культурну автономію, а в перспективі – за національну незалежність».

Для чехів «Сокіл» став всенародним рухом. «...Наші прагнення до розвитку не можуть бути завершені, поки кожен чех не стане соколом» (М. Тирш). Сокольська система виховання приваблювала своїм демократизмом, гармонійним поєднанням духовності й тілесності, сприяла національному самоутвердженню.

1.4 Характеристика розвитку гімнастики в Україні до першої чверті XX сторіччя

В Україні схожі процеси розпочались пізніше, особливо після скасування кріпацтва (1861 р.).

Але зміни, що відбулись в державах Європи, позначились і на житті в нашій державі. Реформи Петра I викликали ще у XVIII столітті пошкваллення у державному управлінні, реорганізації армії, промисловості, мореплавства та ін. Такі перетворення загострили потребу в кадрах, а це змусило створити деякі навчальні заклади.

Була зроблена спроба впровадити фізичне виховання у навчальні заклади, але, на жаль, тільки у привілейовані.

Прийнятий статус учбових закладів (1804 р.) та реформи (1828 р., 1852 р.) не внесли жодних змін у постановку фізичного виховання.

Перші спроби створити гімнастичні кружки на Україні починалися ентузіастами-одинаками спорту ще у середині XIX в.

В Одесі в 1861 році, був організований гімнастичний кружок. Кружок відкрився на 10 років раніше, ніж було створене перше офіційне «Суспільство гімнастів», але його реєстрація була заборонена.

Першим офіційним гімнастичним суспільством, що виникло на Україні, можна вважати «Суспільство сприяння фізичному розвитку», засноване в Одесі у 1897 році.

Гімнастичні кружки стали організовуватися в Харкові, Чернігові, Катеринославі, Житомирі, Львові, Кам'янець-Подільському.

У 1901 р. було засновано «Київське гімнастичне суспільство», найбільш численне на Україні. Авторитет гімнастичного суспільства зріс у спортивних колах країни після перемоги Богуміла Гонзатке, кращого гімнаста Києва, на Всеросійському чемпіонаті з гімнастики 1909 р. у Петербурзі.

На ювілейних змаганнях 1913 р. «Ризького гімнастичного суспільства» призові місця зайняли харківські гімнасти П. Пелепейченко, Н. Протопопов, Н. Гвоздіков.

Крім гімнастичних суспільств, спроби розвивати гімнастику починали в Київському університеті і комерційному училищі, у Чернігівській гімназії, у Харківському університеті.

Перед першою світовою війною завдяки зусиллям ентузіастів

гімнастики А.К. Анохіна, В.К. Крамаренко, Б.А. Гонзатке, А.Ф. Коваржика в Києві, В.Г. Ряснянського в Харкові, М.А. Заусайлова в Катеринославі, В.Н. Анкудовича в Одесі, Н.М. Ларіна в Чернігові, А.В. Граневського в Житомирі гімнастика придбала популярність у середніх навчальних закладах.

До 1913 року на Україні існувало 10 сокольських спортивних організацій. За зразком європейських сокольських організацій на Україні стали проводити масові гімнастичні свята. Щорічно такі свята проводилися в Чернігові, Одесі, Харкові, Житомирі, Полтаві. Розширилися спортивні контакти з європейськими сокольськими організаціями.

У 1910 році на змагання в Болгарію виїжджали харківські гімнасти.

З 1910 по 1914 рр. гімнастичні організації неодноразово виїжджали на змагання в Чехію, Югославію, Болгарію. Ці контакти вплинули на характер I Всеросійської Олімпіади, проведеної в 1913 році у Києві. У програмі Олімпіади були змагання з гімнастики, у яких взяло участь у груповому та індивідуальному заліку 58 гімнастів.

2 СУЧАСНИЙ ЕТАП РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ

2.1 Розвиток гімнастики у ХХ столітті

Великого розвитку гімнастика набула в Україні у ХХ столітті. Отримали розвиток різноманітні види гімнастики, почали відкриватися кафедри гімнастики в інститутах фізичної культури. В них поряд з підготовкою кваліфікованих спеціалістів з гімнастики велася велика наукова та науково-методична робота в області теорії та практики.

У період Першої громадянської війни спорт був підпорядкований інтересам військово-прикладної підготовки.

Повні ентузіазму, але не маючи достатніх знань і досвіду організаційної роботи, спортивні організації допускали помилки. Прихильники не були супротивниками спорту, але визнавали тільки «колективний» спорт. Під впливом цих ідей виникли різні системи гігієнічної, театралізованої і «індустріальної» гімнастики, що носили характер пантомім, чи імітацій художнього копіювання трудових процесів.

Гімнастика, що мала спортивну спрямованість, була оголошена пережитком буржуазної культури. Але незважаючи на це, вона продовжувала розвиватися в робочих спортивних клубах Києва, Харкова та інших міст.

У жовтні 1922 року були проведені всеукраїнські змагання з гімнастики в Києві. Роком пізніше змагання за участю гімнастів декількох міст провів Житомирський гімнастичний клуб.

У 1925 році, молодіжна організація спільно із всеукраїнською організацією «Спартак» провели гімнастичний турнір у рамках Усеукраїнської спартакіади. У змаганнях взяли участь гімнасти дев'яти міст країни.

Розвиток спортивної гімнастики стимулювала I Всесоюзна спартакіада 1928 року. У період підготовки до великої спортивної події країни в Києві, Харкові, Чернігові, Луганську, Одесі й інших містах були проведені спортивно-гімнастичні агітаційні свята, у яких взяло участь близько 25 тис. чоловік.

У переддень спартакіади в Харкові пройшли міжпрофсоюзні змагання, а пізніше першість зі спортивної гімнастики в програмі майбутньої Спартакіади.

Першим чемпіоном України став київський гімнаст Е.Г. Факторів, згодом заслужений тренер.

Ця спартакіада 1928 року підвела підсумки першого етапу розвитку спортивної гімнастики. Її технічний і організаційний рівень був ще невисокий, однак спартакіадний турнір і науково-методична конференція з питань гімнастики 1929 року остаточно затвердили спортивну спрямованість гімнастики.

Організаційному і методичному розвитку гімнастики сприяла конференція тренерів і суддів, що була проведена у 1931 році в Харкові. Конференція визначила єдиний підхід до суддівства змагань і у підготовці гімнастів.

З ініціативи ВСФК України в 1930 році були проведені змагання зі спортивної гімнастики між республіками. У состав збірної команди увійшли кращі гімнасти Харкова, Києва, Дніпропетровська.

З часу спартакіади 1928 року ці змагання з'явилися найбільш великими і цікавими. Вони продемонстрували зрослий технічний рівень вітчизняної гімнастики, визначили нові тенденції в розвитку цього виду спорту.

У 1932 році в Запоріжжі, а роком пізніше в Харкові були

проведені великі республіканські і всесоюзні змагання.

З 1934 року у всій країні почався швидкий розвиток гімнастики. Відбулися перші всесоюзні змагання, на яких перше місце зайняла команда України.

Спортивна гімнастика на Україні придбала масовий характер, що дозволило країні стати ведучим методичним центром, висунути плеяду талановитих гімнастів. У складі збірної команди на III Міжнародній робочій спортивній олімпіаді 1937 року, що відбулася в Антверпені, виступали представники української гімнастичної школи М.Д. Дмитрієв, А.Г. Зайцева, Е.А. Бокова, Т.А. Демиденко. До числа кращих гімнастів країни входили А.М. Ібадулаєв, Г.А. Гончарова, Л.Х. Яриза, Е.В. Стрілецька.

Визнаючи великий внесок українських фахівців і суддів у розробку нових правил змагань, Всесоюзний спорткомітет у 1939 році привласнив М.А. Олександровичу, І.А. Бражнику, А.М. Ігнат'єву, П.А. Каляденко, А.Б. Песчинському, Е.Г. Факторову й А.М. Сасевичу звання судді Всесоюзної категорії.

Війна перервала спортивне життя країни. Але вже у 1944 році у всіх областях України були проведені показові спортивно-гімнастичні свята, присвячені датам звільнення міст від німецько-фашистських загарбників.

Відродженню популярності гімнастики в країні сприяли регулярно проведені в областях фізкультурні паради, гімнастичні показові виступи, масові змагання.

У доспартакіадний період з 1945 року по 1956 рік, одними з методичних центрів зі спортивної гімнастики були фізкультурні організації і наукові установи України, які представляють передові методичні напрямки, що формують основні риси вітчизняної гімнастичної школи, що успішно виходить на міжнародну арену.

Об'єднання зусиль щодо розвитку спортивної гімнастики, сприяло підвищенню майстерності гімнастів до міжнародного рівня, швидкому та продуктивному обміну досвідом і досягненнями, яким визначали тенденцію до уніфікації методики тренування, техніки гімнастичних вправ.

Значний внесок у формування методичних основ гімнастичної школи внесли гімнасти, тренери і вчені України.

У першу чергу це відноситься до освоєння високих тренувальних навантажень, використанню елементів акробатики і

художньої гімнастики в створенні складних і оригінальних композицій.

Творчість кращих гімнастів України передвоєнного періоду, спрямована на пошуки нових складних елементів, експериментування з періодизацією і навантаженнями в тренуваннях – стало основою успішного розвитку майстерності гімнастів України у середині 40-х 50-х років.

А.М. Ібадулаєв – багаторазовий чемпіон країни передвоєнного і першого післявоєнного років, один з перших успішно освоїв високі тренувальні навантаження – 6-разові тренування в тиждень і 2-разові тренування в день у змагальному періоді, що значно випереджали уявлення про навантаження не тільки гімнастів і тренерів, але і вчених. А.М. Ібадулаєв створив особливий виконавський і технічний стиль вправ на поперечині і кільцях.

В.І. Чукарін розвив і систематизував методику високих навантажень, створив модель багатоборця, що рівно виступає на всіх знаряддях із програмою, яка заснована на насиченні комбінацій складними елементами, максимальної раціоналізації техніки і стабілізації вправ.

Провідні гімнасти України широко використовували елементи психологічного настрою і методику змагальної обстановки в звичайних тренуваннях. Зокрема, А.М. Ібадулаєв і В.І. Чукарін довели ефективність частого застосування приблизних змагань, виконання комбінацій без розминки, виконання вправ на оцінку в змагальній обстановці.

Успішно стали освоювати високі тренувальні навантаження і раціоналізувати техніку виконання кращі гімнастки України – Н.А. Бочарова і М.К. Горохівська. Вони створили особливий стиль композиції і виконання вправ на колоді і брусах, що був прийнятий на міжнародній арені і потім став ведучим у гімнастичному світі.

Грунтуючись на досвіді ведучих гімнастів, українські фахівці показали необхідність індивідуального підходу до вибору обсягу і характеру навантажень, а також обґрунтували принципово новий метод коливання високих і середніх навантажень у всіх тренувальних періодах і регулювання інтенсивності тренування за рахунок скорочення її тривалості, але при незмінній кількості і характері роботи.

Гімнасти і тренери України модернізували широко

розповсюджену, але трохи застарілу концепцію про те, що основою тренувального процесу є максимальний обсяг роботи і кількість повторень чи елементів комбінацій.

Деякі тренери України, зокрема А.С. Мишаков у роботі з Б. Шахліним і Л. Латиніною, Л.Б. Свешніков у роботі з Л. Сьомушкіною, одними з перших у країні стали успішно освоювати метод експериментального моделювання форм навчання складним елементам, характеру довільних вправ, рівня навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастів, з наступним використанням найбільш виправданих методів у тренуванні молодих обдарованих гімнастів.

Цю методику роботи з резервами творчо переробили і стали широко використовувати в 60-і роки Е.Г. Штукман, В.Д. Дмитрієв і деякі інші вєдучі тренери.

Велике значення для удосконалення методики тренування мав досвід київського тренера Л. Б. Свешникова. Він використовував переважно акробатичну підготовку на етапі ранньої спеціалізації. Це дозволило швидше освоювати складні гімнастичні вправи й у більш короткий термін підводити фізичну і технічну готовність спортсменів до піка спортивної форми.

Пізніше цей метод стали повсюдно використовувати в роботі з юними гімнастами.

Вєдучі гімнастки збірної 50-60-х років – українські спортсменки Л. Латиніна і П. Астахова у своїх тренуваннях широко використовували елементи хореографічної підготовки, майже не застосовуваної в той час у тренуваннях жінок-гімнасток, що дозволило їм особливо успішно виступати у вільних вправах і на колоді.

У теоретичних розробках по гімнастиці намічалася подальша диференціація питань навчання в спортивній, художній гімнастиці й акробатиці, розвитку рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, стрибучості, рівноваги та ін., а також питань співвідношення загальфізичної і спеціальної підготовки.

Ряд нових ідей в області методики навчання і біомеханічних основ техніки гімнастичних елементів, розроблених кафедрою гімнастики Київського державного інституту фізичної культури, виникли під впливом біомеханічної теорії Н.А. Бернштейна. Зокрема, це підхід до раціоналізації техніки рухів, спроби вироблення стилю

вправ у залежності від індивідуальних особливостей, шляху використання механічної енергії м'язів та ін.

У наукових публікаціях фахівців України зачіпалися питання періодизації тренування, місця загальної фізичної і спеціальної підготовки, біомеханічної структури рухів і систематизації гімнастичних вправ.

Л.Н. Соболев і І.О. Бражник розробили проблему переносу «навичок» у спортивній гімнастиці, близько підійшли до сучасного розуміння структурних основ гімнастичних вправ, обґрунтували значення «наближених» змагань у змагальному періоді тренувального процесу.

М.Е. Догадін розробив проблему структури уроку зі спортивної гімнастики відповідно до сучасних вимог.

Українські фахівці критично підійшли до проблеми періодизації, що затвердилася в той час – 25% підготовчий період, 50% – основний і 25% – перехідний, вважаючи такий підхід до розподілу тренувального процесу чисто механічним, що веде до «натаскування» в одному періоді і не використовує резерви підготовчого і перехідного періодів для підвищення спортивної майстерності.

Поряд з багатим методичним досвідом фахівців України склався цікавий досвід організації масових гімнастичних парадів і показових виступів, що сприяли розширенню масовості і підвищенню майстерності. Такі виступи не носили змагальний характер, але були прототипом передзмагальних зборів і своєрідною лабораторією спортивної майстерності.

Абсолютними чемпіонами країни по спортивній гімнастиці були М.Д. Дмитрієв, Е.Д. Бокова, А.М. Ібадулаєв, Т.А. Демиденко, Н.А. Бочарова, В.І. Чукарін, М.К. Гороховська, Б. А. Шахлін, Ю.Е. Тітов, Л.С. Латиніна. П.Г. Астахова, А.Н. Ващиніна, Г.А. Коновалова.

Найбільших успіхів на гімнастичній арені серед гімнастів України здобули: Б. Шахлін – 19 золотих медалей, В. Чукарін – 17, А. Ібадулаєв, Л. Латиніна по 12, П. Астахова – 10, Ю. Тітов, И. Бердієв по 7, М. Гороховська – 5, Н. Бочарова – 4. Б. Шахлін дотепер залишається своєрідним рекордсменом по кількості золотих нагород, завойованих у чемпіонатах країни.

За всю історію чемпіонатів переможцями в багатоборстві й

окремих видах ставали 13 гімнастів і стільки ж гімнасток України, вони завоювали 123 золоті медалі.

Вихованці української гімнастичної школи внесли значний вклад у досягнення вітчизняних гімнастів на міжнародній арені.

В. Чукарін, Д. Леонкін, М. Гороховська, Н Бочарова, Е. Гуц, І. Бердієв, Г. Коновалова, Б. Шахлін, Ю. Тітов, Р. Борисова-Маковська, Л. Латиніна, Б. Ткачов, П. Астахова, М. Миколаєва, Ю. Макурін, В. Куций, В. Медведєв, Л. Сьомушкіна, Е. Бесєдіна, Ю. Тарасюк, С. Захарова, Б. Макуц, Л. Підкопаєва, Р. Зозуля у різні роки входили до складу збірної команди країни.

2.2 Гімнастика в світі та в Україні на сучасному етапі

Величезний вплив на формування спортивної спрямованості гімнастики мала сокольська гімнастика, що одержала назву від суспільств «Сокіл», що поширювали засобами спорту національно-патріотичні ідеї у період боротьби чеського народу проти австро-угорського пригноблення.

Засновником Сокольського руху і сокольської гімнастики був професор Празького університету М. Тирш (1832-1884 рр.). Основу сокольської гімнастики складали вправи на знаряддях, із предметами, масові вільні вправи, піраміди.

На відміну від німецької гімнастики, сокольська надавала великого значення естетиці форми, красі і волі рухів, логічній завершеності гімнастичних комбінацій. Чехи розробили перші правила змагань і повну термінологію гімнастичних вправ.

Сокольська гімнастика завершила формування основних елементів спортивної гімнастики і це забезпечило її популярність у багатьох країнах, у тому числі в Україні, і широке поширення як виду спорту наприкінці XIX – початку XX ст.

Не випадково одним з найстарших спортивних об'єднань у світі є Міжнародна федерація гімнастики – ФІЖ, створена у 1881 році.

Перший чемпіонат світу був проведений з ініціативи засновника ФІЖ бельгійця Н. Ж. Куперуса у 1903 році в Антверпені.

Жінки уперше вийшли на гімнастичний поміст світових чемпіонатів лише у 1938 році.

З 1903 р. по 1913 р. чемпіонати світу проводилися один раз у два роки, а з 1922 року через кожні 4 роки, у проміжках між

Олімпійськими іграми.

У 1977 році на конгресі ФІЖ знову було прийняте рішення проводити чемпіонати світу один раз у два роки.

Наші гімнасти дебютували на світових форумах у 1954 році на XIII чемпіонаті світу в Римі.

У середині 50-х років ФІЖ заснувала особисті змагання для чоловіків – Кубок Європи, метою яких було стимулювання росту технічної майстерності молодих гімнастів.

Перші такі змагання були проведені у 1955 році у Франкфурті-на-Майні, ФРН, і відразу придбали велику популярність і міжнародний престиж.

У 1957 році був заснований кубок Європи для жінок і з тих пір змагання кращих гімнастів Європи стали проводитися систематично один раз у два роки.

З 1969 року ці змагання стали називатися чемпіонатом Європи, а переможці в окремих видах багатоборства стали іменуватися чемпіонами Європи, за рішенням ФІЖ.

Чемпіонати континенту проводяться роздільно для чоловіків і жінок і тільки по довільній програмі.

Українські гімнасти займають одне з провідних місць у світовій гімнастиці. На змаганнях міжнародного рівня вибороли:

- 50 золотих медалей на Олімпійських іграх;
- 51 золоту медаль на чемпіонатах та кубках світу;

З 1952 року спортсмени України брали участь в Олімпійських іграх сучасності у складі збірних команд Радянського Союзу. На найвищі сходи олімпійського п'єдесталу в Гельсінкі зійшли українські гімнасти Віктор Чукарін, Марія Гороховська, Ніна Бочарова та Дмитро Леонкін.

До того ж, перемігши в найпрестижнішому гімнастичному багатоборстві та ставши абсолютними олімпійськими чемпіонами зі спортивної гімнастики, Віктор Чукарін і Марія Гороховська поклали початок безпрецедентному ряду олімпійських перемог українських гімнастів: Лариси Латиніної, Поліни Астахової, Маргарити Ніколасової, Бориса Шахліна, Юрія Тітова, Богдана Макуца, Стелли Захарової, Ольги Стражевої, Ігоря Коробчинського, Григорія Мілютіна, Тетяни Гуцу, Тетяни Лисенко, Рустама Шаріпова, Лілії Підкопасової, Валерія Гончарова.

З 1954 року українські гімнасти беруть участь у чемпіонатах

світу. Абсолютними та чемпіонами світу ставали Віктор Чукарін, Раїса Борисова, Борис Шахлін, Лариса Латиніна, Юрій Тітов, Ігор Коробчинський, Григорій Місютін, Оксана Омель'янчик, Лілія Підкопаєва, Олеся Дудник, Наталія Калініна, Ірина Краснянська.- 52 золотих медалей на чемпіонатах Європи.

За роки незалежності України (1992-2019 рр.) гімнасти продовжують добрі традиції попередніх поколінь. Абсолютними чемпіонами стали Тетяна Гуцу (1992 рік, м. Барселона, Іспанія) та Лілія Підкопаєва (1996 рік, м. Атланта, США).

Чоловіча збірна команда України зі спортивної гімнастики стала бронзовим призером Олімпійських ігор у м. Атланті (США, 1996 р.) та срібним – у м. Сіднеї (Австралія, 2000 р.).

За роки незалежності України гімнасти вибороли:

- 11 золотих, 12 срібних, 11 бронзових медалей на Олімпійських іграх;

- 8 золотих, 8 срібних та 25 бронзових медалей на чемпіонатах світу;

- 19 золотих, 30 срібних та 36 бронзових медалей на чемпіонатах Європи;

- 13 золотих, 9 срібних та 24 бронзових медалей на першостях Європи.

22 грудня 1990 року І Генеральна асамблея засновників прийняла рішення створити Національний олімпійський комітет України і ця дата є офіційною датою його створення. У вересні 1993 року НОК України був остаточно визнаний Міжнародним Олімпійським Комітетом. НОК України діє у відповідності до положень Олімпійської хартії, Конституції України та чинного законодавства України і свого Статуту.

У 1991 році Федерація гімнастики СРСР перестала існувати. З цього часу в Україні з'явилась своя національна федерація. Першим президентом Української федерації гімнастики стала багаторазова чемпіонка Олімпійських ігор, світу та Європи Людмила Турищева (1992-2000 рр.). Українські гімнасти з 1992 року беруть участь у чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх.

Але офіційно Українська федерація гімнастики (УФГ) була зареєстрована у Мінюсті України, як об'єднання громадян, 16 липня 1997 року. Свідоцтво про реєстрацію № 883.

Центральний статутний орган об'єднання: Конференція,

Президія. Основою Федерації є осередки, які створюються за територіальною ознакою за місцем проживання, навчання чи роботи. До УФГ входять всі 27 регіонів України.

В Україні спортивна гімнастика як вид спорту розвивається у спортивних школах 20 регіонів, для 8 з них її затверджено пріоритетним (Донецька, Запорізька, Кіровоградська, Луганська, Львівська, Харківська, Херсонська області та м. Київ).

Створено відповідну до вимог інфраструктуру пріоритетного виду. В 10 регіонах є спеціалізовані гімнастичні зали, в яких проводяться щорічні всеукраїнські змагання (чемпіонат, Кубок, чемпіонат серед СДЮШОР та ДЮСШ, «Олімпійські надії», в яких беруть участь від 80 до 200 спортсменів) і міжнародні турніри.

З метою популяризації та розвитку спортивної гімнастики, увіковічнення пам'яті видатних гімнастів та тренерів у країні за участю провідних гімнастів України та світу проводяться меморіали пам'яті та міжнародні змагання.

Україна належить до провідних гімнастичних держав світу. Найвизначніша гімнастка всіх часів – Лариса Латиніна народилася в м. Херсоні. Вона тренувалася в м. Києві.

В радянські часи чимало інших спортсменів, які представляли на міжнародній арені СРСР, жили й тренувалися в Укоаїні.

Найвизначніша українська гімнастка часів незалежності – Лілія Підкопасава, олімпійська чемпіонка Атланти.

Славиться українська школа художньої гімнастики, яка виховала таких олімпійських чемпіонок як Олександра Тимошенко та Катерина Серебрянська. На Олімпійських іграх 2008 року в Пекіні українка Ганна Безсонова здобула бронзову медаль в особистих змаганнях.

В Україна спортивна гімнастика як вид спорту розвивається у спортивних школах 18 регіонів, для 6 з них її затверджено пріоритетними (Запорізька, Кіровоградська, Львівська, Харківська, Херсонська області та м. Київ).

Створено відповідну до вимог інфраструктуру пріоритетного виду. У 8 регіонах є спеціалізовані гімнастичні зали, в яких проводяться щорічні всеукраїнські змагання:

- Чемпіонат України;
- Кубок України;
- Чемпіонат України серед СДЮСШОР та ДЮСШ;

- всеукраїнські змагання «Олімпійські надії»;
- міжнародні турніри.

Враховуючи професійну роботу вітчизняних тренерів, підготовка спортсменів до всіх змагань проводиться постійно на високому рівні. Результати, які показують українські гімнасти на змаганнях будь-якого рівня свідчать про те, що наша держава дійсно являється одною з провідних гімнастичних країн світу.

З метою популяризації та розвитку спортивної гімнастики, увіковічення пам'яті видатних гімнастів та тренерів України за участю провідних гімнастів країни та світу проводяться меморіали пам'яті та міжнародні змагання:

- Меморіал заслужених тренерів СРСР та України О. Мішакова та В. Смирнова (м. Київ) ;
- Меморіал заслуженого майстра спорту, багаторазового чемпіона Олімпійських ігор та світу В. Чукаріна (м. Львів);
- Меморіал заслуженого майстра спорту України О. Береша (м. Херсон);
- Міжнародний спортивний фестиваль «Золота Лілія» (м. Київ);
- Міжнародний турнір, Кубок Олімпійської чемпіонки Стели Захарової (м. Київ);

Особливе значення для популяризації та підвищення міжнародного іміджу української гімнастики у світі має Міжнародний спортивний фестиваль «Золота Лілія», який проводиться за участю провідних спортсменів світу, зірок естради та мистецтва.

Особливість спортивно-театралізованого дійства полягає в тому, що воно відбувається під егідою Представництва ООН в Україні та має на меті поширення здорового способу життя серед широких кіл суспільства, зокрема молоді. Отже, основним завданням цього заходу є необхідність донести до всіх, що саме здоровий спосіб життя повинен стати нормою для усіх громадян України.

Заслуговує на увагу цікава олімпійська статистика видатних досягнень українських гімнастів:

1. Загальна кількість медалей, виграних одним спортсменом:
 - Лариса Латиніна – 18 = 6 (1956 р.) + 6 (1960 р.) +6 (1964 р.);
 - Борис Шахлін – 13 = 2 (1956 р.) + 7 (1960 р.) + 4 (1964 р.);
 - Віктор Чукарін – 11 = 6 (1952 р.) + 5 (1956 р.);
 - Поліна Астахова – 10 = 1 (1956 р.) + 4 (1960 р.) + 4 (1964 р.).

2. Загальна кількість золотих медалей, виграних одним спортсменом:

- Лариса Латиніна – $9 = 4$ (1956 р.) + 3 (1960 р.) + 2 (1964 р.);

- Віктор Чукарін – $7 = 4$ (1952 р.) + 3 (1956 р.);

- Борис Шахлін – $7 = 2$ (1956 р.) + 4 (1960 р.) + 1 (1964 р.);

- Поліна Астахова – $5 = 1$ (1956 р.) + 2 (1960 р.) + 2 (1964 р.)

3. Найбільша кількість Ігор, на яких були виграні золоті медалі:

- Лариса Латиніна – (1956 р., 1960 р., 1964 р.);

- Борис Шахлін – 1956 р., 1960 р., 1964 р.;

- Поліна Астахова – 1956 р., 1960 р., 1964 р.

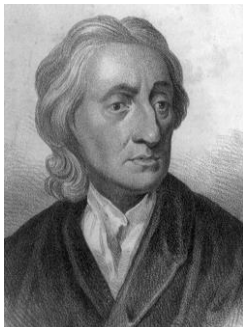
3 СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Гимнастика. Учебник для ин-тов физ. культ. – Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – Изд-е 3-е, перераб., доп. – М.: ФиС, 1987.
5. История физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1964.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Перевод с венгерского. Под общей редакцией В.В. Столбова. — М.: Радуга, 1982. — 400 с.
7. Лящук Р.П., Огнистый А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2001.
8. Платонов В., Гуськов С. Олімпійський спорт. – К.: Олімпійська література, 1993.
9. Пономарев Н. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М.: ФиС, 1970.
10. Столбов В. История физической культуры. Учебник. – М.: ФиС, 1983.

Додаток А ВИДАТНІ ОСОБИСТОСТІ В ІСТОРІЇ ГІМНАСТИКИ



Ієронім Меркуріаліс
(1530- 1606)



Джон Локк
(1632-1704)



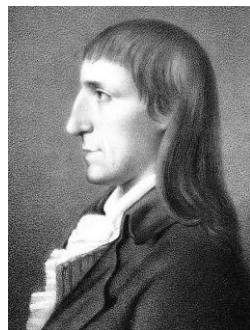
Жан-Жак Руссо
(1712-1778)



Іоганн Генріх Песталоцці
(1746-1827)



Герхард Ульріх Антон
Фіт (1763-1836)



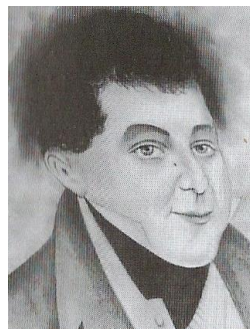
Іоганн Крістоф Фрідріх
Гуте-Муте (1759-1839)



Фрідріх Людвіг Ян
(1778-1852)



Карл Адольф Шпісс
(1810-1858)



Франсіско Аморос-і-
Ондеано (1767-1848)

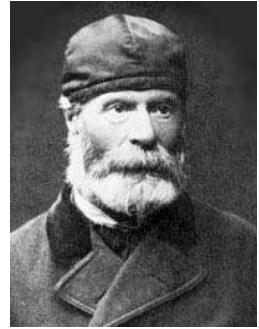
Продовження Додатку А



Франц Нахтагель
(1777-1847)



П'єр Хенрік Лінг
(1776-1839)



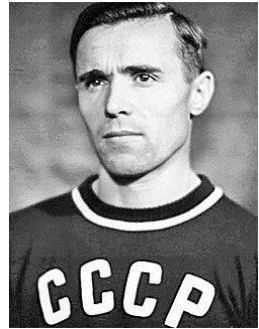
Ялмар Лінг
(1820-1886)



Мирослав Тирш
(1832-1884)



Аджатулла Мурадович
Ібадулаєв (1911-1995)



Віктор Іванович Чукарін
(1921-1984)



Борис Анфіянович
Шахлін (1932-2008)



Лариса Семенівна
Латиніна (1934 -)



Поліна Григорівна
Астахова (1936-2005)

Додаток Б**ЕЛЕКТРОННІ РЕСУРСИ**

Електронні ресурси, рекомендовані до факультативного ознайомлення під час вивчення курсів «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики»:

1. Портал Міжнародної федерації гімнастики. (французькою Federation Internationale de Gymnastique (FIG), або англійською International Federation of Gymnastics (IFG)). Режим доступу до електронного ресурсу: <https://www.gymnastics.sport/site/>

2. Портал Української Федерації Гімнастики (англійською Ukrainian Gymnastics Federation). Режим доступу до електронного ресурсу: <https://ugf.org.ua/>

3. Портал «Федерації гімнастики України». Режим доступу до електронного ресурсу: <http://ukraine-rg.com.ua/>

4. Новини зі світу спортивної, художньої гімнастики, акробатики, аеробіки та інших гімнастичних видів на сайті Національного олімпійського комітету України. Режим доступу до електронного ресурсу: <http://noc-ukr.org/news/tag/гімнастика/>

5. Спортивний комітет України. Режим доступу до електронного ресурсу: <https://scu.org.ua/vidi-sportu/>

6. Портал Міністерства молоді та спорту України. Режим доступу до електронного ресурсу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/>