

## СОЗДАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ГИМНАСТИКИ

**Яхьяева М.М.**

*Бұл мақалада ұлттық жаттықтыру жүйелерін құрастыру туралы тарихтасы мәліметтері көрсетілген.*

*This article contains historical information about the establishment of national systems of gymnastics.*

Создание национальных систем гимнастики относится к началу XIX в. В первой его половине наметились три направления в развитии гимнастики:

г и г и е н и ч е с к о е (гимнастика рассматривалась как средство укрепления здоровья и развития физических сил человека);

а т л е т и ч е с к о е (гимнастика расценивалась как средство развития двигательных возможностей человека путем применения сложных упражнений, в том числе и на гимнастических снарядах);

п р и к л а д н о е (гимнастика использовалась как средство обучения солдат преодолению различных препятствий).

Немецкая система гимнастики складывалась в период оккупации Пруссии войсками Наполеона. Основателем этой системы был Ф. Ян (1778-1852 гг.). Он стремился использовать гимнастику для военной подготовки молодежи в целях освобождения страны от оккупации. Основу системы составляли упражнения на снарядах и военные игры, так как они, по мнению Яна, лучше развивали физические силы и укрепляли волю человека. Занятия начинались с вольных упражнений, а затем (после небольшого перерыва) выполнялись упражнения на снарядах. Эти упражнения придумывались как руководителем, так и самими занимающимися. Они, как правило, состояли из простейших движений, повторявшихся многократно (наибольшее число раз). Сочетания различных движений (комбинаций) тогда пока не применялись. При выполнении упражнений на снарядах требовалась точность их формы. Преподавание упражнений велось методом подражания действиям учителя. Применялся и метод соревнований, что повышало интерес занимающихся к занятиям.

Ян назвал свою гимнастику «турнкунст» (искусство изворотливости), а учеников - «турнерами». Позднее немецкую гимнастику стали называть «турнен».

А. Шписс (1810-1858) приспособил немецкий турнен к преподаванию в школе и разработал структуру школьного урока. В 1840 г. он опубликовал труд «Учение о турнирском искусстве.. Основу его системы школьной гимнастики составляли упражнения на снарядах, разделенные для различных возрастов на четыре степени трудности. Урок гимнастики А. Шписса содержал порядковые упражнения (строевые упражнения и перестроения), затем следовали вольные упражнения (движения из суставной гимнастики Песталоцци и гимнастики Фита), и только после этого можно было переходить к упражнениям на снарядах. В своем уроке Шписс использовал групповые снаряды: длинную перекладину, брусья, ряды лестниц, шестов и т. п. В последней части урока проводились игры и массовые упражнения. Сохраняя главные принципы немецкого турнена, Шписс завершил создание немецкой буржуазной нацио-

нальной системы гимнастики[1].

Шведская система гимнастики возникла вслед за немецкой. В ней удачно было разработано гигиеническое направление. П. Линг (1776-1839) - профессор университета - начал изучать гимнастику в Дании в первой половине XIX в. он разработал упражнения для отдельных частей тела, которые должны были содействовать развитию всего организма. В 1813 г. по инициативе П. Линга в Стокгольме был открыт специальный институт, в котором он применял свои методы и средства физического воспитания. Считая, что физические упражнения должны укреплять и развивать тело человека, он не учитывал педагогического значения гимнастики.

Его сын, Я. Линг (1820-1886), продолжая дело, начатое отцом, к 40-м п. систематизировал упражнения, описал их технику, разработал схему урока, ввел специальные снаряды и выдвинул ряд методических положений. Упражнения классифицировались по анатомическому признаку. Основой их были симметричность, прямолинейность и напряженность. Точному положению частей тела придавалось большое значение. По шведской системе гимнастики требовалось, чтобы каждое упражнение воздействовало на определенные группы мышц, обеспечивало ожидаемый положительный эффект их развития, имело точную форму и выполнялось с заранее известной степенью напряжения.

Урок шведской гимнастики строился по схеме, состоящей из 16 частей, следовавших в строгом порядке одна за другой. Например:

- построение группы и перестроения для занятий;
- подготовительные упражнения для ног;
- напряженные выгибания позвоночного столба (для исправления осанки);
- упражнения в потягивании: различные висы, передвижения на руках, лазанье, подтягивание;
- равновесие на полу, на ребре скамейки, на буме с движениями руками;
- ходьба с подпрыгиванием;
- упражнения для мышц плеч, спины и затылка;
- упражнения для мышц живота;
- упражнения для косых мышц живота;
- отвлекающие упражнения для ног;
- вторичные подтягивания;
- снова отвлекающие упражнения для ног;
- прыжки;
- еще раз отвлекающие упражнения для ног;
- дыхательные упражнения;
- уход с занятий.

Преподаватели обязаны были придерживаться этой схемы урока, которая связывала их инициативу, хотя и казалась научно обоснованной (кстати, это явилось причиной большой популярности шведской гимнастики во многих странах, в том числе и в России). Со временем шведская гимнастика подверглась критике за формализм и поэтому перерабатывалась и в самой Швеции.[2]

Французская система гимнастики, имевшая в основном военно-прикладную направленность, формировалась почти одновременно со шведской.

Она получила широкое распространение в период революционного подъема. Создателем гимнастической системы во Франции был Ф. Аморо (1770-1848). Лучшими он считал такие упражнения, которые помогают приобрести навыки, необходимые в жизни и военных условиях: ходьба и бег на местности с препятствиями, всевозможные прыжки в снаряжении, переноска груза или «раненого», плавание и ныряние, борьба, метания, стрельба, фехтование и вольтижировка, а также верховая езда, танцы. Применялись снаряды, которые следовало преодолевать с наибольшей скоростью и экономией сил (лестницы, шесты, заборы). Аморо считал, что гимнастика должна сделать человека более смелым, восприимчивым, сильным, гибким, ловким. Проводя урок, он не придерживался определенной схемы, а установил лишь общие принципы:

- упражнения должны быть доступны занимающимся и по возможности просты;
- проводить их надо последовательно, от легких к трудным, от простых к сложным;
- на занятиях учитывать индивидуальные особенности учеников.

Изменяя скорость, направление и амплитуду движений, можно усилить или ослабить действие одного и того же упражнения.

Иногда упражнения исполнялись под военные песни, что содействовало развитию навыков правильного дыхания и возбуждало патриотические чувства. Это была первая попытка введения своеобразного музыкального сопровождения на занятиях.

В распространении французской системы гимнастики принял участие швейцарец Г.Клиас, явившийся основателем гимнастики в Швейцарии, Англии. Им была издана книга «Основные начала гимнастики, или турнкунста». Упражнения французской системы гимнастики использовались и в русской армии.

Сокольская система гимнастики возникла в середине XIX в. в связи с национально-освободительной борьбой славянских народов, находившихся в составе Австро-Венгрии. В Чехии возникло «сокольское движение» и стала создаваться сокольская система гимнастики. Ее основателем был профессор эстетики и истории искусств Пражского университета М. Тырш (1832-1884) - представитель патриотически-настроенной либеральной буржуазии, стремившейся к освобождению своей родины из-под австрийского гнета. М. Тырш был знаком со всеми системами гимнастики первой половины XIX в., но ни одну из них не считал пригодной для организации в Чехии массового гимнастического движения в целях подготовки своего народа к национально-освободительной борьбе. Он хорошо понимал ценность гимнастики в развитии и укреплении организма человека и стремился сделать упражнения красивыми, привлекательными. Поэтому внешняя форма движений стала в сокольской системе основным критерием (даже в ущерб их гигиенической, образовательной или прикладной значимости).

Сокольская система, по своему содержанию была близка к немецкой, но имела свои особенности. Автор стремился придать всем положениям и движениям такую форму, которая вызывала бы у исполнителей и зрителей эмоциональный подъем, чувство радости и эстетическое наслаждение.

Основу этой системы составляли упражнения на гимнастических

снарядах, с предметами и без них, пирамиды, упражнения с элементами фехтования, бокса, борьбы. Все упражнения подразделялись на четыре основных отдела (по внешним признакам):

1. Упражнения без предметов (ходьба, бег, вольные и порядковые упражнения, «разности»);
2. Снарядовые упражнения (со снарядами и на снарядах, включая и прыжки);
3. Групповые упражнения (пирамиды и гимнастические игры);
4. Боевые упражнения (сопротивления, борьба, кулачный бой, фехтование).

Взамен многократного повторения одного и того же упражнения на снарядах “соколы” ввели комбинации различных движений, а с 1882 г. Стали проводить соревнования по гимнастике по специально разработанным правилам. Особое внимание в комбинациях вольных упражнений и на снарядах обращалось на логичность перехода от одного элемента к другому. Была разработана терминология гимнастических упражнений, в которой почти каждое упражнение называлось одним-двумя словами (терминами), что было очень удобно.

Урок сокольской гимнастики состоял из трех частей.

В первой (подготовительной) части выполнялись порядковые (строевые) упражнения, общие вольные упражнения или упражнения с предметами (палками, гантелями и др.).

Во второй (основной) части выполнялись упражнения на снарядах, прыжки, так называемые «разности», акробатические упражнения, боевые упражнения, игры и др.

В третьей (заключительной) части обычно применялись ходьба, умеренный бег. Занимающиеся для проведения основной части (как и сейчас) делились на подгруппы (учебные отделения).

Проведение занятий в единых спортивных костюмах, с музыкальным сопровождением, четкость выполнения упражнений, организация соревнований и массовых выступлений обеспечили успех сокольской гимнастике во многих странах.

Для сокольской системы гимнастики было типично:

- выполнение упражнений с вытянутыми носками и пальцами рук, прямолинейность и резкость движений;
- выполнение вольных упражнений и упражнений на снарядах в виде комбинаций (т. е. логичного сочетания ряда элементов), причем особое внимание обращалось на красоту переходов из одного положения в другое и положений тела во время пауз;
- точное и красивое выполнение прыжков, так же как вольных упражнений и упражнений на снарядах.

В сокольской системе гимнастики сформировались стилизация формы движений (“стиль гимнастический”) и проведение массовых «всесокольских слетов», которые оказывали большое влияние на молодежь. Сокольская гимнастика стала основой современной спортивной гимнастики.

Указанные системы имели классовый характер и национальные традиции. Отрицательным явлением в этих системах была их односторонность, авторы недооценивали педагогического значения гимнастики.[3]

В это же время развивается спорт, меняет свой облик и гимнастика. В разных странах стали создаваться спортивно-гимнастические союзы, которые явились стимулом для развития спортивных видов гимнастики

В конце 19 века и начале 20 века появились новые виды гимнастики. В частности образовалось несколько систем художественной и ритмической гимнастики, стала широко использоваться лечебная гимнастика, ставшая одной из отраслей медицины.

#### Литература:

- 1.«Гимнастика» учебник для техникумов физической культуры под ред. А.Т.Брыкина с.14-20
- 2.«Физкультура и спорт», 1975. П. Ф. Лесгафт. Избранные сочинения. М. с. 13-15
3. 1998. Настольная книга учителя физической культуры. под ред. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998. с.72-74