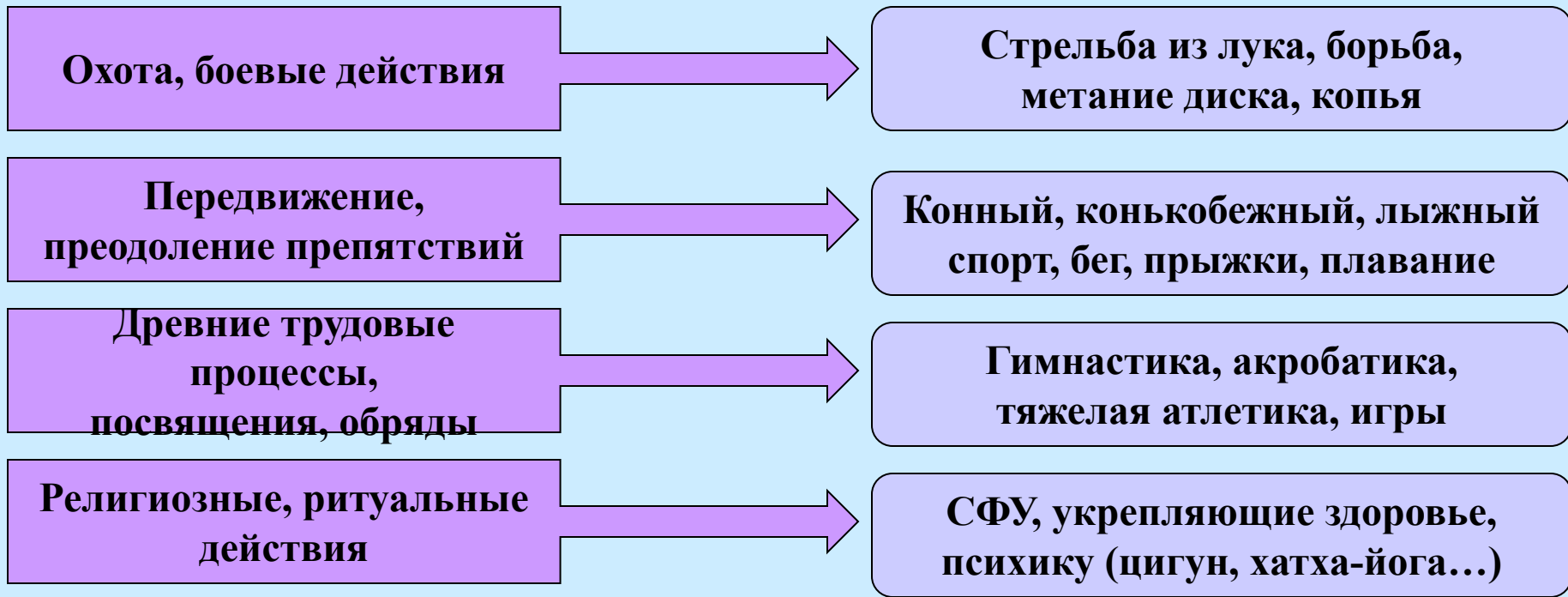


# Историческая справка

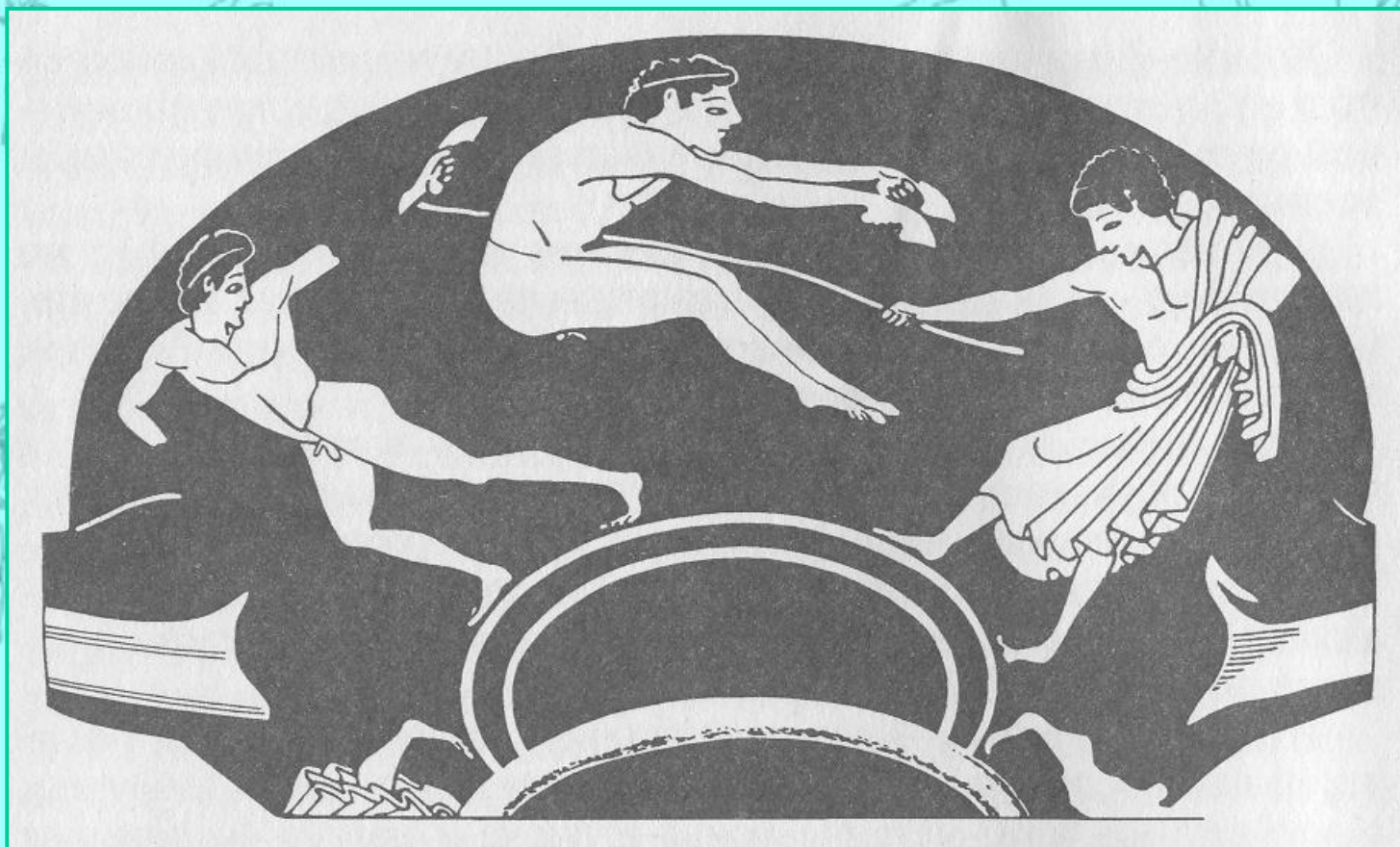
История физической культуры насчитывает тысячелетия. В современном спорте отчетливо прослеживаются элементы двигательной активности человека древности:



В истории видов спорта и СФУ очевидна связь с изменением условий среды, социальных факторов, прогресса науки и техники. Совершенствуется качество инвентаря, оборудования, изменяются правила соревнований, теория, методика и практика спортивной подготовки.

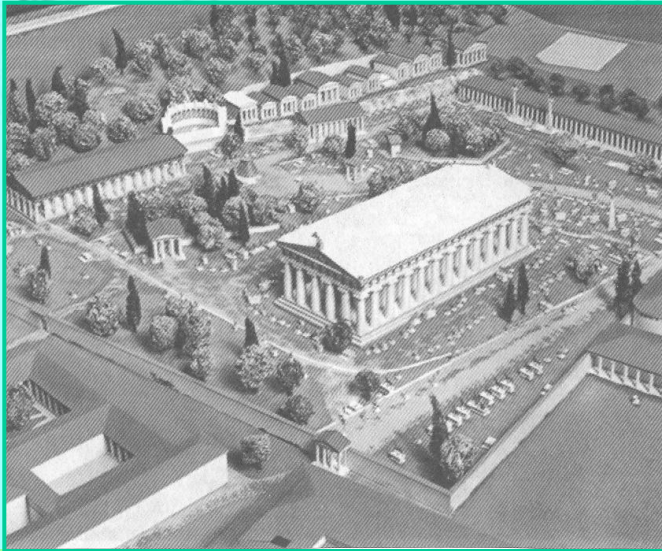
# Происхождение гимнастики

Слово «ГИМНАСТИКА» происходит от греческого «гимнос», что значит голый, обнажённый. Термин возник в VII или VI в. до н.э.

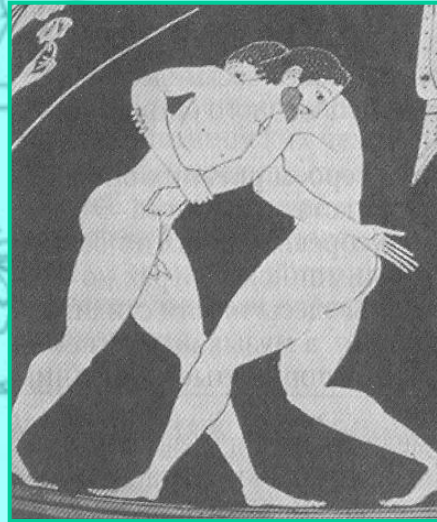


Прыгун в длину перед приземлением с альтерами в руках; перед ними педатриб (судья) с розгами (археологическая находка из Аттики, VI в. до н.э.)

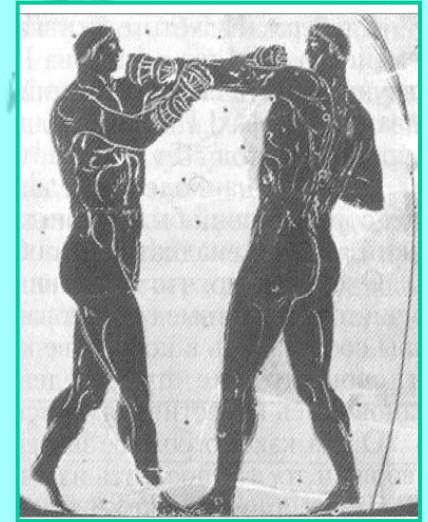
# Гимнастика в античном обществе



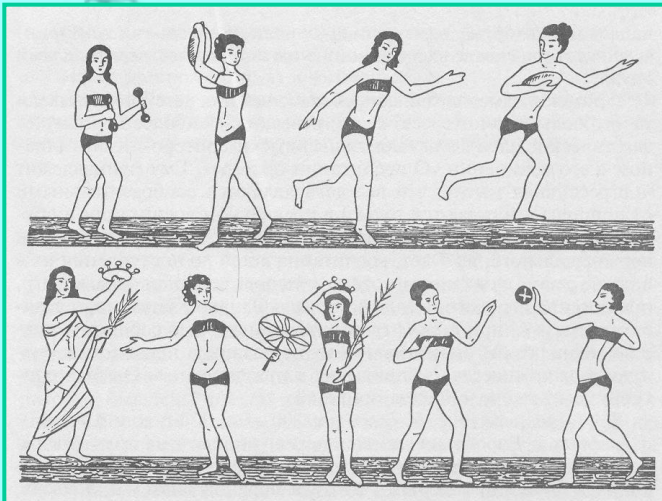
Античная Олимпия (современный макет)



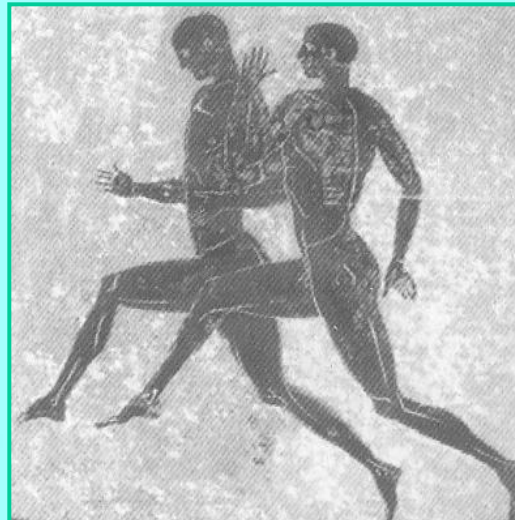
Приём в борьбе



Кулачный бой



Гимнастические упражнения римлянок



Бег на короткую дистанцию



Метание диска



# Гимнастика в античном обществе

## Палестрика

- пентатлон (бег на 1 стадий, прыжки в длину с альтерами (гантелями) в руках, метание копья, метание диска, борьба), кулачный бой, плавание, верховая езда, рукопашный бой, стрельба из лука, панкратион (соединение борьбы с кулачным боем), езда на колеснице.

## Орхестрика

- сферистика –

игры с мячом для развития ловкости.

- собственно орхестрика –

обрядовые, театральные и боевые танцы.

- кубистика –

акробатические упражнения.

## Игры для детей 1 – 7 лет

- упражнения с мячом, обручем, элементами бега, метание копья и диска и другие физические упражнения развивающие ловкость.

# Гимнастика в античном обществе



Гонки на колесницах



Акрополь в Афинах



Амфора победителю Олимпийских игр



Храм покровителя искусств Аполлона находится

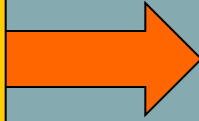
В древнем городе Дельфы. Он был построен из Мрамора в 6 веке до нашей эры. Известен проведением Дельфийских игр (вторые по значимости после Олимпийских)



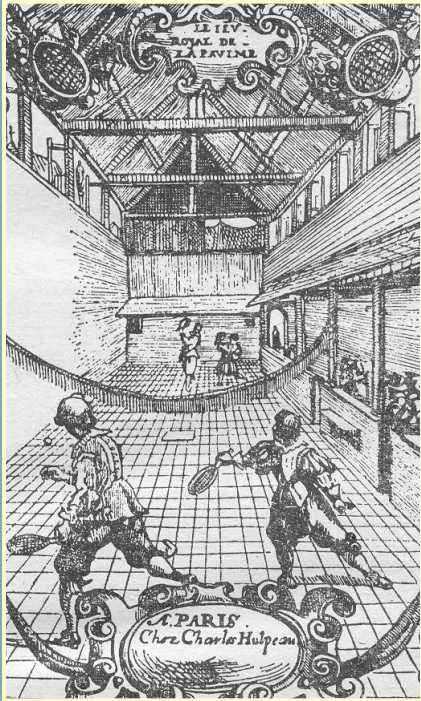
# Гимнастика в средние века

## Рыцарская система

физического  
воспитания  
включала 7 умений  
(7 рыцарских  
доблестей)

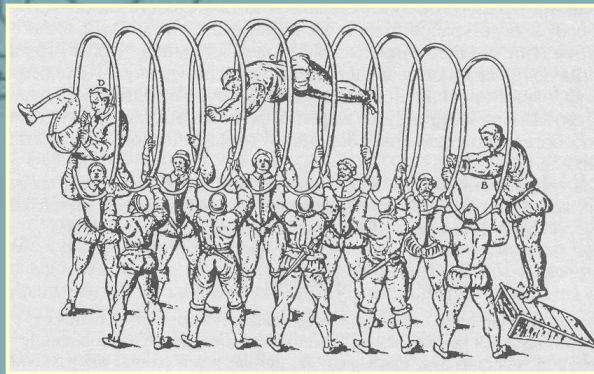


Охота,  
Езда верхом,  
Стрельба из лука,  
Владение приёмами боя,  
Игра в развлекательные игры,  
Преодоление водных переправ,  
Владение хорошими манерами и танцы.

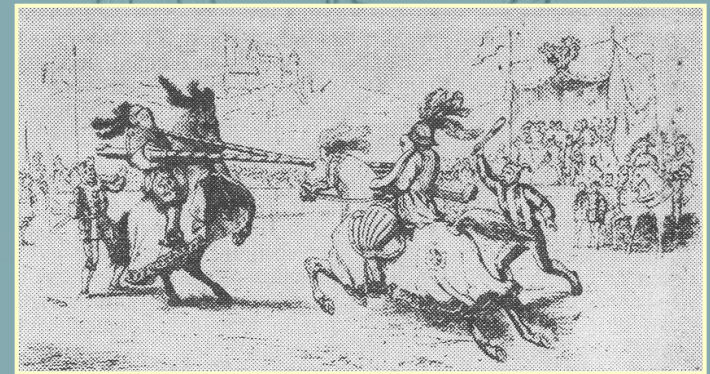


Урок фехтования  
(XV – XVI вв.)

Игра в  
«же де пом»  
(XVI в.)



Акробатические прыжки  
сквозь обручи в XVI в.



Рыцарский турнир



# Гимнастика в новое и новейшее время

Гимнастические системы в конце XVIII – начале XIX в.



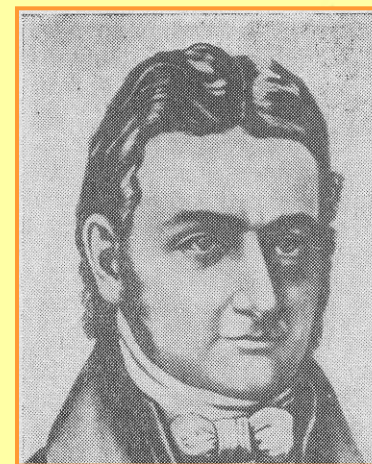
Памятник Иоганну Христофору Гутс-Мутсу (1759 – 1839 гг.)

**Немецкое гимнастическое (турнерское) движение (атлетическое направление)**

**Шведское гимнастическое направление (гигиеническое направление)**

**Французское гимнастическое направление (прикладное направление)**

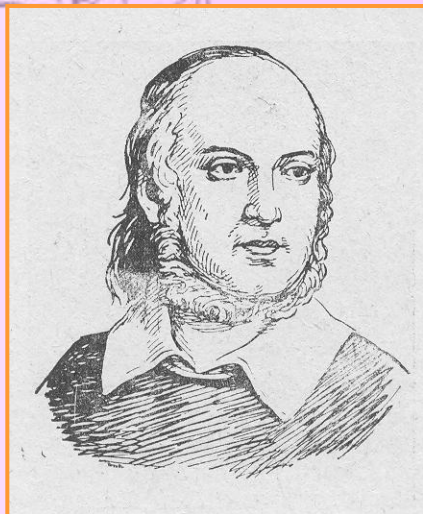
**Сокольская система гимнастики**



Гергардт Ульрих Антон Фит (1763 – 1836 гг.)



# Немецкое гимнастическое (турнерское) движение



Фридрих Людвиг  
Ян  
(1778 – 1852 гг.)

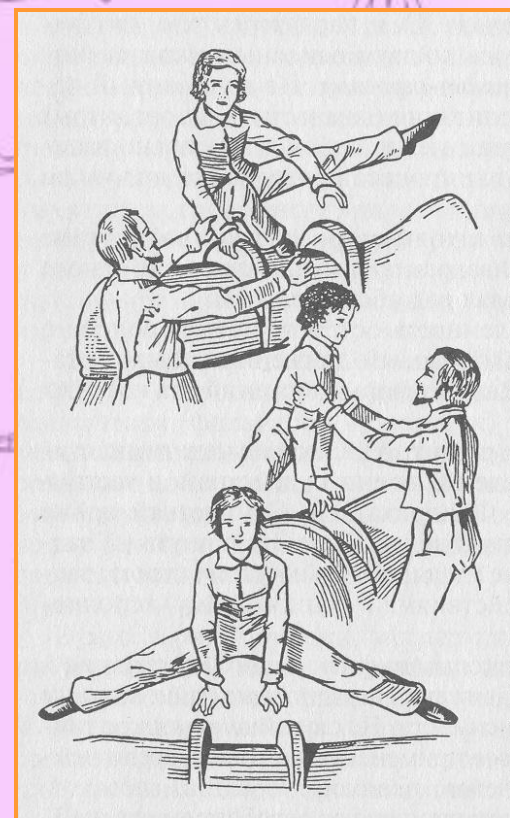
«Турнкунст» - искусство  
изворотливости

ученики назывались «турнерами»

*Гимнастика состояла  
из 24 групп упражнений*

**Применялись упражнения:**

Ходьба, бег, прыжки, опорные прыжки,  
упражнения в равновесии, упражнения  
на перекладине, на параллельных брусьях,  
лазанье, метание, перетягивание,  
поднимание и переноска грузов, борьба,  
плавание, верховая езда, танцы, военные  
упражнения, акробатика, бег на коньках,  
гимнастические игры.



Преподаватель ФК  
помогает ученику  
В упражнениях на коне  
1845 г.



Первая гимнастическая площадка  
(турнплац)  
«Заячья поляна», Германия, 1818 г.



# Возникновение школьной гимнастики

Адольф Шписс (1810 – 1853 гг.)

Приспособил немецкий «турнкунст»,

а

сокращённо «турнен» к

преподаванию

в школе. Он построил схему урока гимнастики и тем самым завершил

создание системы **Немецкой национальной гимнастики.**

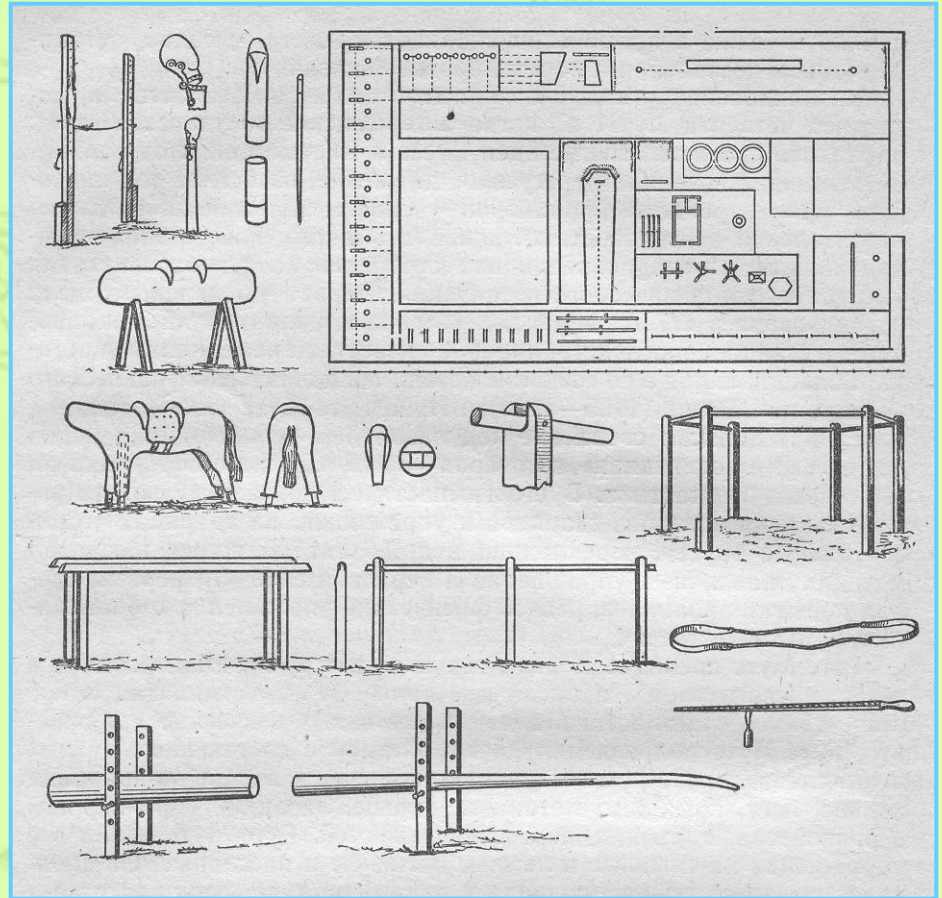
Основные положения гимнастики Шписс опубликовал в 1840 г. в книге «Учение о турненском искусстве»

Особенностью немецкой системы было то, что в ней не придавалось большого значения чистоте и красоте выполнения упражнений на снарядах важно было выполнить само

движение многократно.

Немцы считали разумным всё, что можно проделать на гим. снаряде.

Комбинации т. е. переход от одних движений к другим не применялись.



**Оборудование гимнастической площадки (турнплац) для занятий немецкой гимнастикой (начало XIX в.).**

**Турнер – от латинского слова турнаре (поворотливость, изворотливость).**

# Шведское гимнастическое направление

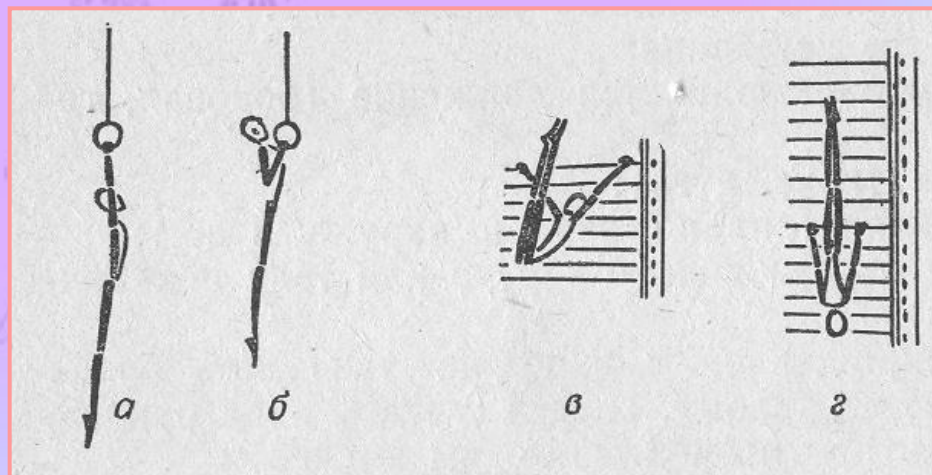
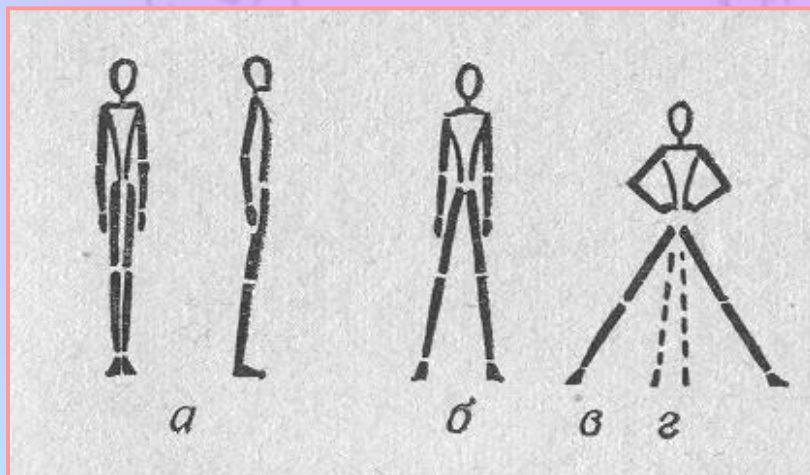
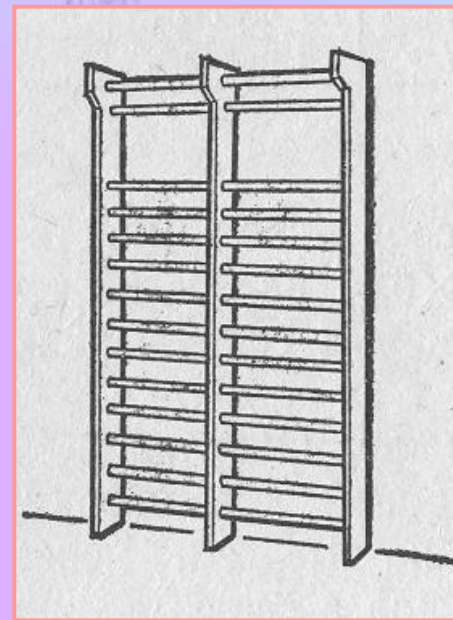


Пер Генрик Линг  
(1776 – 1839 гг.)

Были введены кроме ранее известных снарядов и упражнений новые снаряды гимнастическая стенка и гимнастическая скамейка.

Описаны упражнения и сделана попытка создания гимнастической терминологии.

В дальнейшем шведская гимнастика Развивалась как гигиеническая и корректирующая





# Французское гимнастическое направление

## Армейская гимнастика.



Франциск Аморос  
(1770 – 1848 гг.)

Состояла из системы гимнастических упражнений военно-прикладного характера.

### Гимнастика включала:

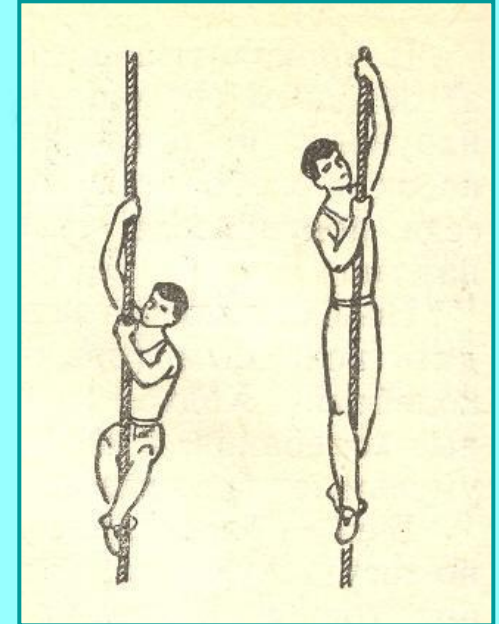
Ходьба и бег на местности с препятствиями и без препятствий, различные прыжки, упражнения «на равновесие», лазанья, переноска груза

и раненного, плавание и ныряние, борьба,

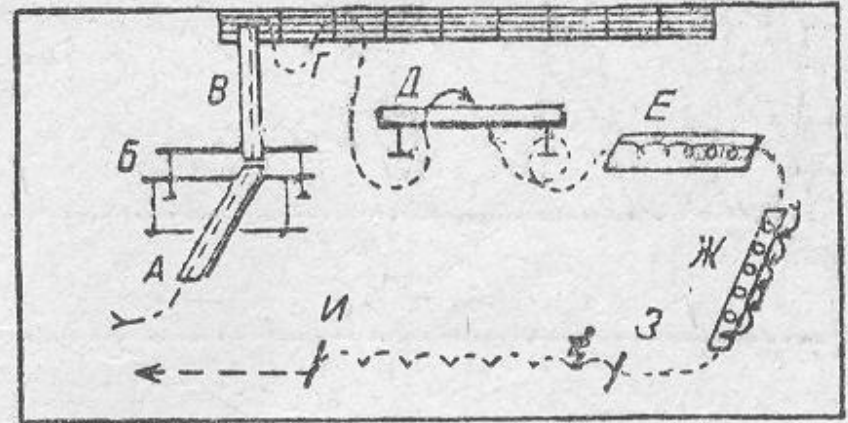
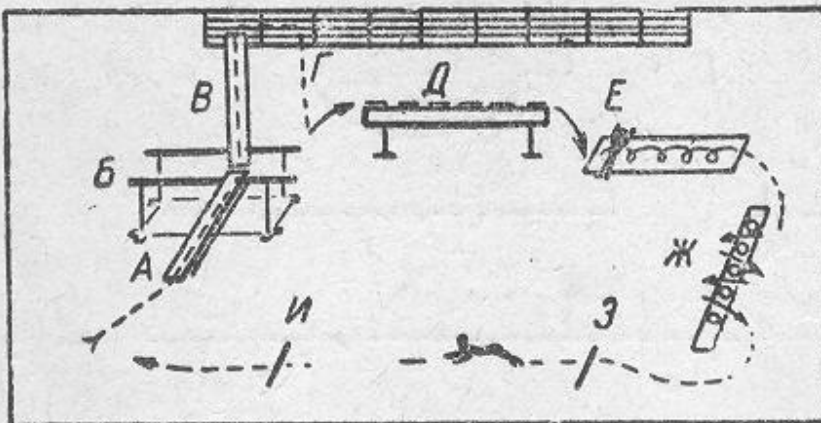
метания, стрельба, фехтование и вольтижировка, танцы и ручной труд.

### Главными снарядами были:

Пестницы, канаты, шесты, заборы



Лазанье по канату  
в два приёма





# Сокольская система гимнастики

Система состояла из 4 отделов:

**I вольные упражнения:**  
вольные упражнения,  
передвижения,  
порядковые упражнения,  
плавание.

**II снарядовые упражнения:**  
со снарядами (гантелями,  
палками, булавами, шарами,  
флажками, обручами).  
на снарядах (козле, коне, столе,  
бревне, параллельных брусьях,  
перекладине).

**III совместные упражнения:**  
пирамиды и живые картины,  
гимнастические игры.

**IV боевые упражнения:**  
сопротивления, борьба,  
кулачный бой (бокс),  
фехтование.

Чехи допускали выполнять  
лишь то, что считали красивым.



Памятник  
Мирославу Тыршу  
(1832 – 1884 гг.)

СОКОЛЬСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ			
I ОТДЕЛ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ СНАРЯДОВ	II ОТДЕЛ СНАРЯДОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	III ОТДЕЛ Групповые УПРАЖНЕНИЯ	IV ОТДЕЛ Боевые УПРАЖНЕНИЯ
<p><b>КЛАСС А</b> Простые вольные движения на месте и с места</p> <p><b>КЛАСС Б</b> Ходьба, медленный бег, бег, порядковые, строевые упражнения, хороводы, танцы</p> <p><b>КЛАСС А</b> УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Прыжки простые в длину</li> <li>2 " " атакой в высоту</li> <li>3 " " с шестом в глубину</li> <li>4 Упражн. на козле в ширину</li> <li>5 " " столе в длину</li> <li>6 " " коне в длину с ручками</li> <li>7 " " в ширину и без ручек</li> <li>8 " " перекладине и двойной перекладине</li> <li>9 " " на брусьях в начале, в середине, на концах внутри и снаружи</li> <li>10 " " вверху перекладине на месте и</li> <li>11 " " кольцах в качании</li> <li>12 " " гигантских шагах</li> <li>13 " " лестнице наклонной, горизонтальной, отвесной и шведской стенке</li> <li>14 " " канатах и шестах</li> <li>15 " " шведской скамье</li> <li>16 " " бревне</li> <li>17 " " лазулях, шаре, упражнениях на концах, в воздухе, в равновесии</li> </ol>	<p><b>КЛАСС Б</b> УПРАЖНЕНИЯ СО СНАРЯДАМИ</p> <p>1 УПРАЖНЕНИЯ В ПОДНИМАНИИ</p> <p>2 УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ</p> <p>3 УПРАЖНЕНИЯ С РАЗЛИЧНЫМ ОТЯЖЩЕНИЕМ</p> <p>4 УПРАЖНЕНИЯ С БУЛАВАМИ</p> <p>5 " " С ПРЫГАКАМИ /СКАКАКАМИ/</p>	<p>1. Пирамиды</p> <p>2. Разности</p> <p>3. Подвижные игры</p> <p>1. Пирамиды</p> <p>1. Фехт. эскадронном сабле</p> <p>ТОВА- РАПИРОЙ</p> <p>КОРОТКИ ПАМ.</p> <p>НИЕ БАТОННОМ ШТЫКОМ</p> <p>2. Борьба</p> <p>3. Бокс</p> <p>4. Сопротивления</p>	



# Система физической подготовки русской армии



Александр  
Васильевич  
Суворов  
(1730 – 1800 гг.)

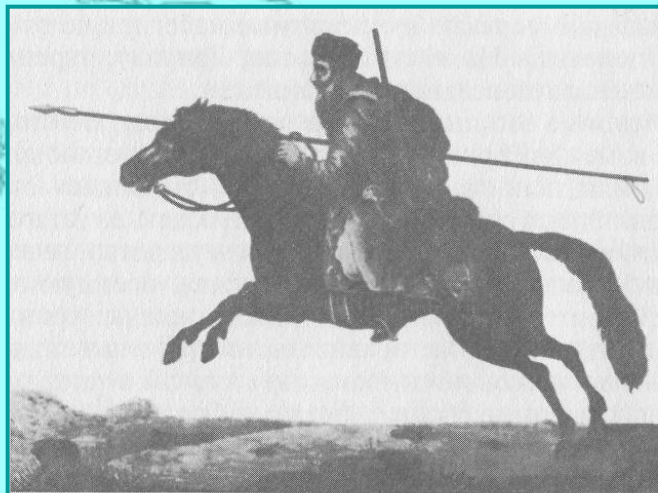
**Военно-полевая гимнастика.**  
Состояла из системы гимнастических упражнений военно-прикладного характера, утренней гимнастики, закаливания.

**Гимнастика включала:**  
бег на местности, преодоление препятствий различными способами, переноска предметов, штыковой бой.

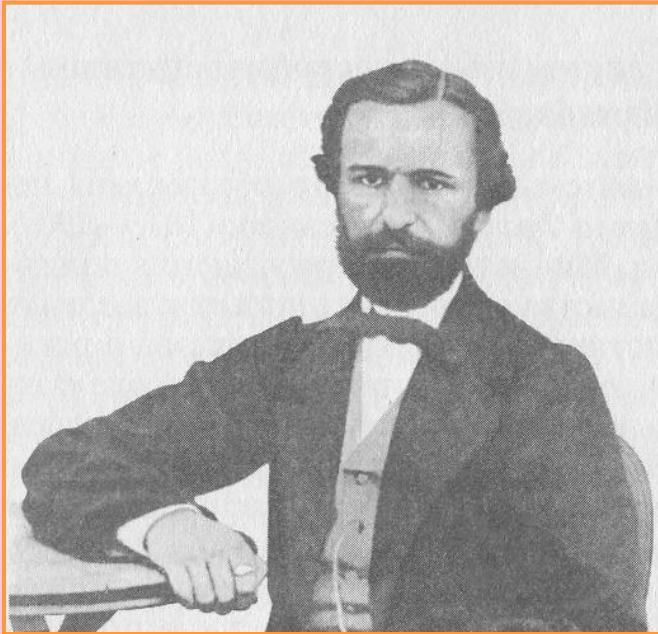
**Главными снарядами были:**  
Лестницы, заборы, камни, оружие.



Донские казаки.  
Гравюры конца  
XVIII в.



# Возникновение школьной гимнастики



Пётр Францевич  
Лесгафт  
(1837 – 1909 гг.)

**Гимнастика состояла из упражнений:**  
ходьбы, бега, прыжков, метаний, борьбы,  
простых гимнастических упражнений, игр, экскурсий.  
*Лесгафт разработал процесс физического образования  
детей школьного возраста и разделил его на  
три возрастных этапа.*

- для младшего возраста (7 – 12 лет):**  
25% времени урока уделялось элементарным и  
сложным действиям,  
25% - ходьбе, бегу и метаниям,  
50% - играм (главным образом – одиночным);
- **для среднего возраста (12 – 15 лет):**  
30% времени урока отводилось элементарным и  
сложным движениям с бегом,  
35% - прыжкам, метаниям с постепенно  
увеличивающимся напряжением, борьбе,  
35% - играм (со сложными двигательными заданиями);
  - **для старшего возраста (15 – 18 лет):**  
50% времени урока отводилось упражнениям с  
Постепенно увеличивающейся нагрузкой  
(прыжкам, метаниям, борьбе и др.),  
25% - движениям с отягощениями,  
25% - играм.



# Метод естественной гимнастики Ж. Демени

## 1-й отдел:

упражнения, направленные на достижение гигиенического результата, которые придавали телу подвижность и гибкость, подготавливали школьника к прикладным упражнениям.

## 2-й отдел:

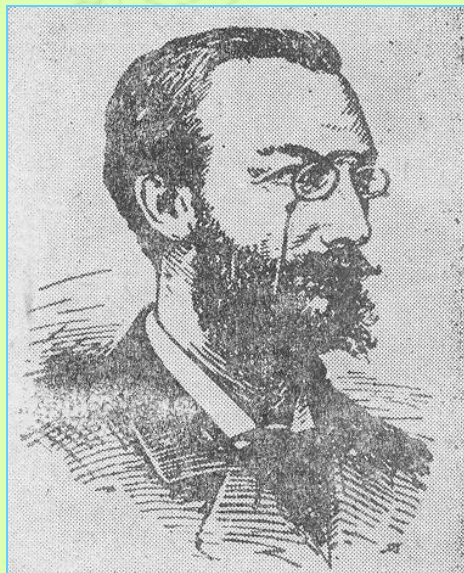
прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, поднимание и переноска груза, метание, защита и нападение, гребля, плавание.

## 3-й отдел:

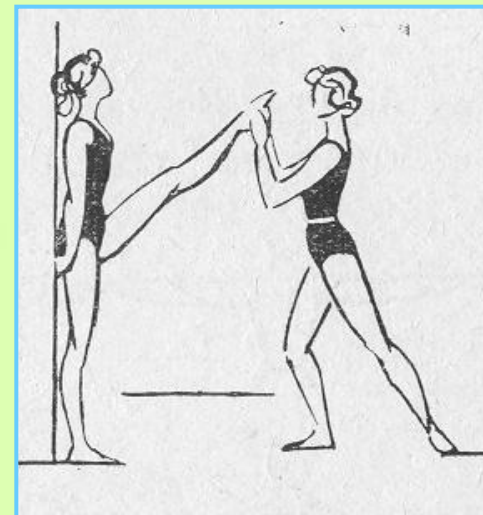
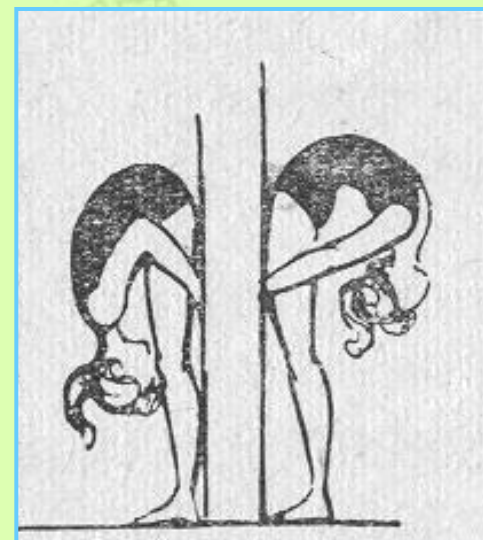
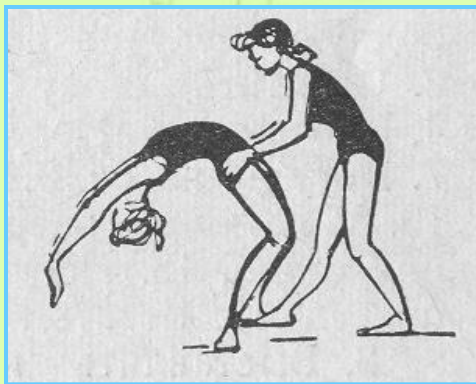
движения, содействующие достижению эстетического результата. Они подразделялись на две группы: на синтетические упражнения (цепи положений, комбинаций, упражнения с палками, булавами, прыжками, пируэтами, парные танцы, живые картины и сценки) и на ритмические движения и импровизации.

## 4-й отдел:

игры и игровые упражнения, ориентированные на эстетический результат.



Жорж Демени  
(1850 – 1917 гг.)



# Рождение спортивной гимнастики



Антон Павлович  
Чехов



В конце XIX в. получила развитие спортивная гимнастика.

Стали проводиться международные соревнования. Для руководства ими в 1881 г. образуется Международная федерация гимнастики (ФИЖ).

В России соревнования по гимнастике начали проводить-  
ся с 1885г. В первом соревновании участвовало 11 человек  
Они были организованы Русским гимнастическим обществом, основанным в 1883 г. при участии А.П.Чехова. Гимнасты соревновались в упражнениях на снарядах, прыжках в длину и высоту.

С 1896 г. организацию международных соревнований по гимнастике стал возглавлять Международный олимпийский комитет (МОК), организованный в 1894 г.

На развитие гимнастики особенно большое влияние оказали международные турниры. Первый турнир был проведён в 1903 г. в Антверпене (Бельгия). Вначале турниры проводились через 2 года, а после 1912 г. через каждые 4



# Развитие гимнастики в СССР

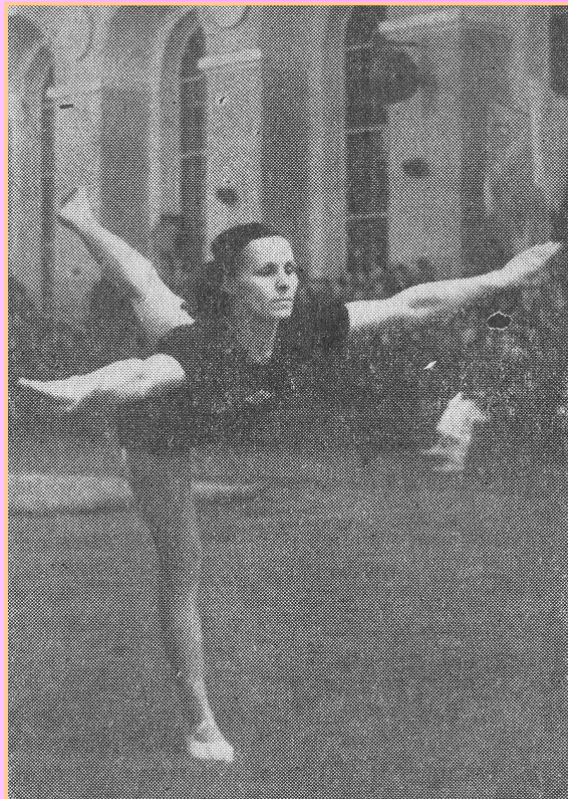
С 1918 по 1930 г.

Гимнастика выступает как средство разностороннего физического развития. Создаются добровольные гимнастические организации. В 1928 г. проведена Всесоюзная Спартакиада в программе которой была и спортивная гимнастика. Участвовало 60 человек (5 команд по 8 человек от Москвы, Ленинграда, Украины, Северного Кавказа и Закавказья и 20 человек личников)

С 1931 по 1940 г.

В 1931 г. был введён комплекс «Готов к труду и обороне СССР», обязательный для всех граждан Советского Союза

Гимнастика в комплексе была представлена в большом объёме, что подтолкнуло большую часть молодёжи и взрослого населения заниматься гимнастическими упражнениями. В это же время стали проводиться ежегодные первенства СССР по гимнастике.



Галина Урбанович –  
многократная чемпионка  
СССР (1945)

# Развитие гимнастики в СССР



Мария Гороховская – абсолютная чемпионка Олимпийских игр (1952) Хельсинки, многократная чемпионка СССР

С 1945 по 1949 г.

С 1941 по 1945 г.  
Гимнастика в годы Великой Отечественной войны являлась средством допризывной подготовки и лечебным средством для выздоровления раненных и больных воинов  
в 1943, 1944, 1945 гг. проводились личные первенства СССР по спортивной гимнастике.

Виктор Чукарин – абсолютный чемпион Олимпийских игр (1952, 1956) Хельсинки, Мельбурн, 7 золотых олимпийских медалей чемпион мира (1954), многократный чемпион СССР



Характерной чертой этого периода является окончательное восстановление довоенных масштабов советской гимнастики и выход её на международную спортивную арену. Проводились матчевые встречи с гимнастами других стран  
В 1949 г. в Стокгольме Федерация гимнастики СССР была

принята в Международную федерацию гимнастики



# Развитие гимнастики в СССР

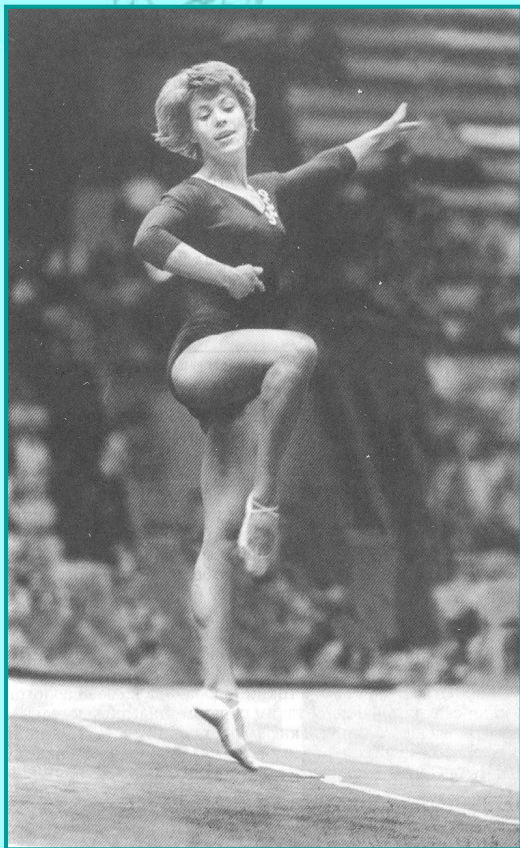
С 1952 по 1959 г.

Отмечен победами советских гимнастов на мировой арене.

Спортивная гимнастика завоевала передовые позиции в мире. Наряду со спортивной гимнастикой широкое распространение получили: художественная гимнастика

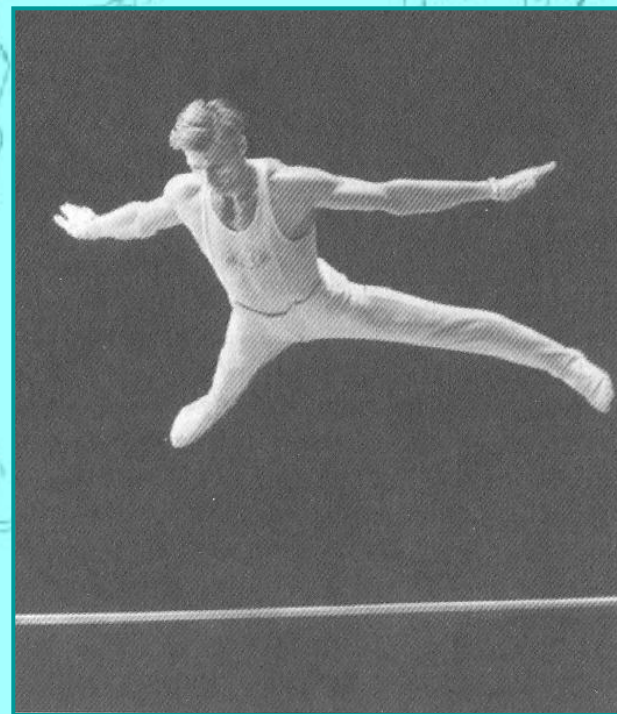
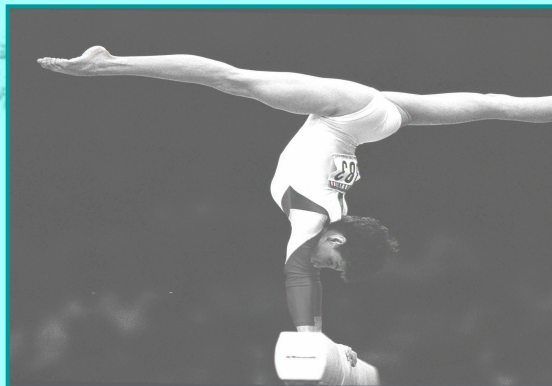
и

акробатика. Проводятся первые Международные соревнования по этим видам спорта.



Лариса Латынина – чемпионка Олимпийских игр (1956, 1960, 1964), Мельбурн, Рим, Токио. 9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовые медали. Абсолютная чемпионка мира (1958)

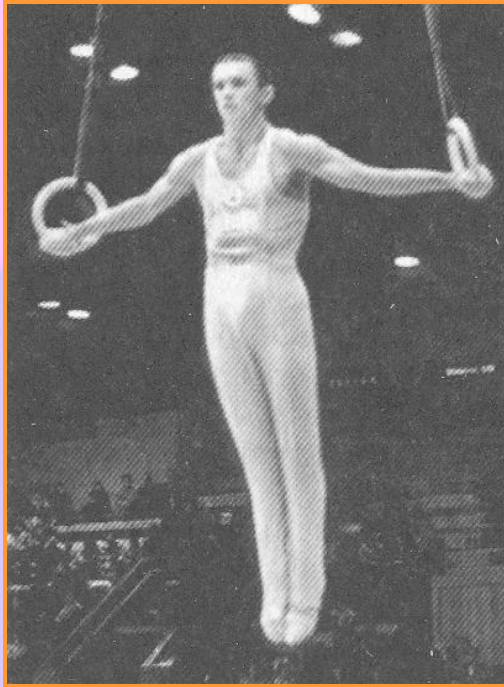
Борис Шахлин – чемпион Олимпийских игр (1956, 1960, 1964), Мельбурн, Рим, Токио. 7 золотых медалей. Абсолютный чемпион мира (1958)



# Развитие гимнастики в СССР

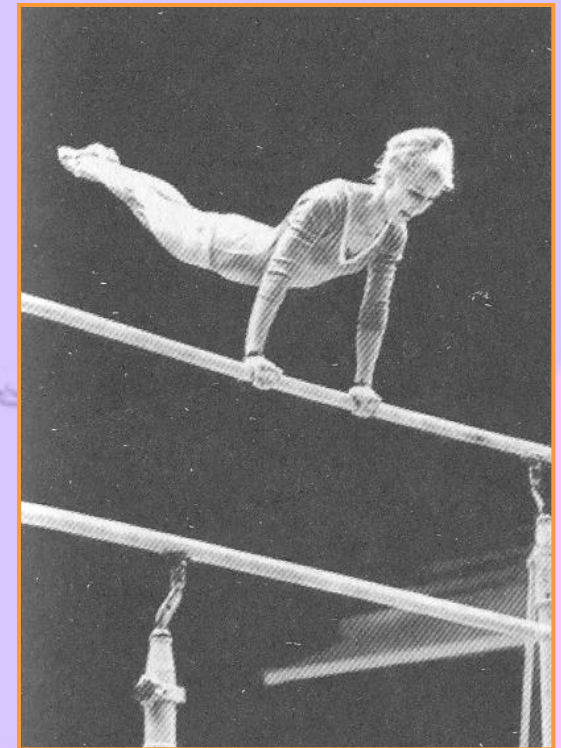
С 1960 по 1970 г.

Характерен резким ростом соперничества на международной арене между советскими и зарубежными спортсменами. Выступления советских гимнастов было удачным на Олимпийских играх в Риме и Мехико.



Полина Астахова –  
чемпионка Олимпийских  
игр (1964) Токио.  
Пятикратная олимпийская  
чемпионка

Михаил Воронин –  
Чемпион Олимпийских  
игр (1968) Мехико,  
обладатель девяти  
олимпийских наград,  
многократный чемпион  
СССР

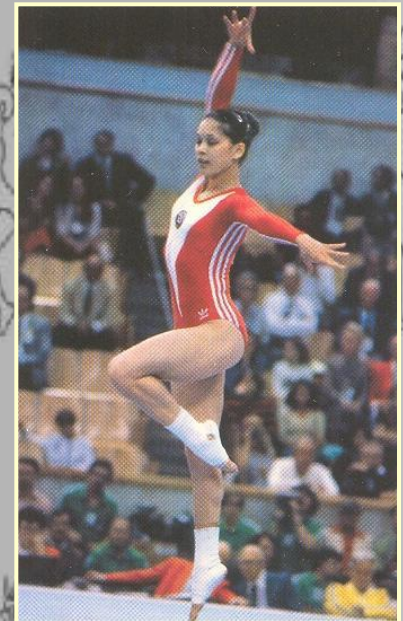
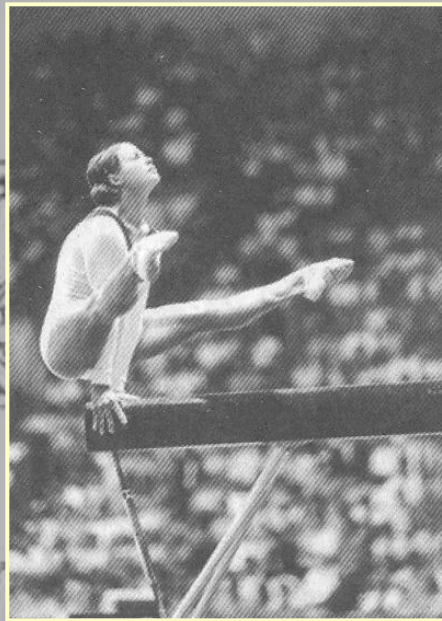
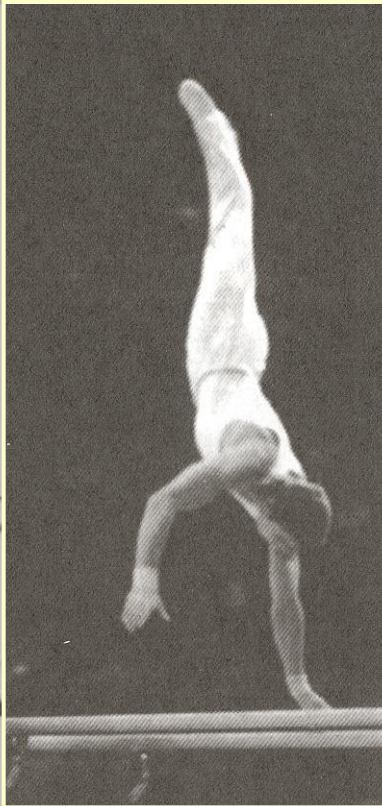




# Развитие гимнастики в СССР

С 1971 по 1980 г.

Характерен появлением новых талантливых советских гимнастов и победами в Монреале и Москве



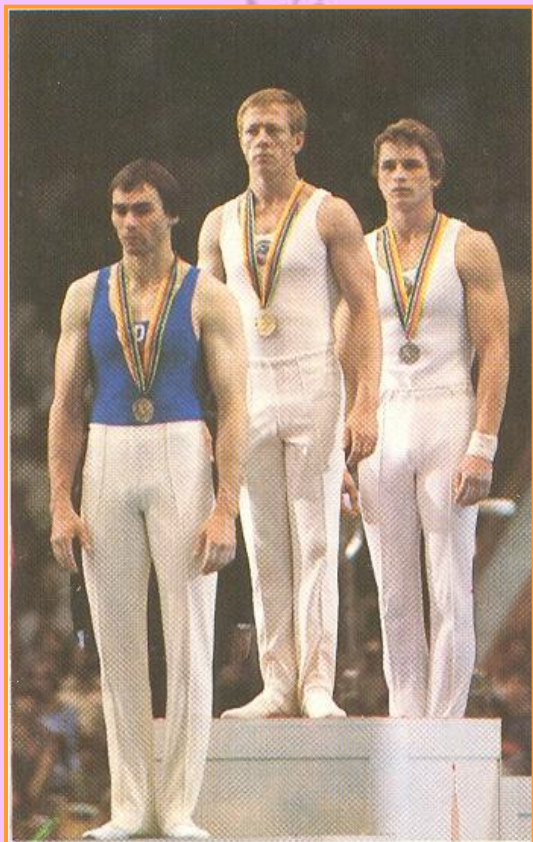
Александр Дитятин –  
чемпион Олимпийских  
игр (1976, 1980)  
Монреаль, Москва,  
трёхкратный олимпийский  
чемпион

Людмила Турищева –  
чемпионка Олимпийских  
игр (1972) Мюнхен.  
Четырёхкратная  
олимпийская  
чемпионка

Нелли Ким – чемпионка  
Олимпийских игр (1976,  
1980)  
Монреаль, Москва.  
Пятикратная олимпийская  
чемпионка



# Развитие гимнастики в СССР



Николай Андрианов  
(в центре) –  
чемпион Олимпийских  
игр (1976, 1980)  
Монреаль, Москва,  
7 золотых, 5 серебряных,  
3 бронзовые медали



Олимпийские игры в Москве 1980 г.  
Мужская и женская команды в общем  
зачёте стали золотыми призёрами.

Мужская команда СССР:

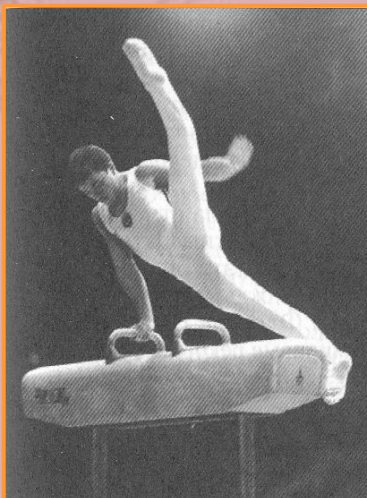
Николай Андрианов, Эдуард Азарян,  
Александр Дитятин, Богдан Макуц,  
Владимир Маркелов, Александр Ткачёв



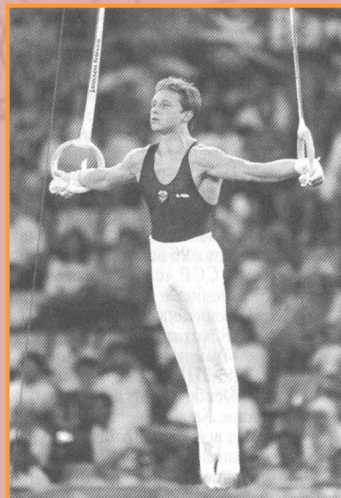
Команда СССР - Елена Давыдова, Мария Филатова, Нелли  
Ким,  
Елена Наймушина, Наталья Шапошникова, Стелла Захарова



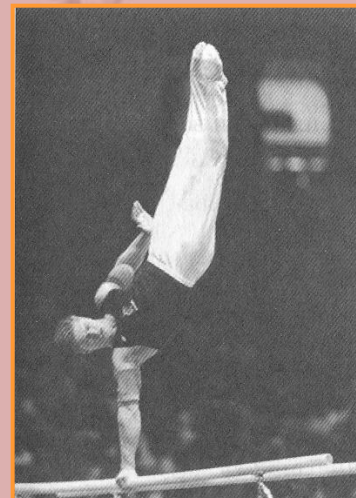
# Развитие гимнастики в СССР и РФ



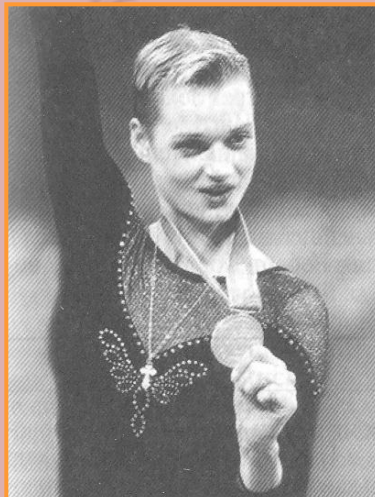
Владимир Артёмов – (1988) Сеул  
четырёхкратный олимпийский  
чемпион



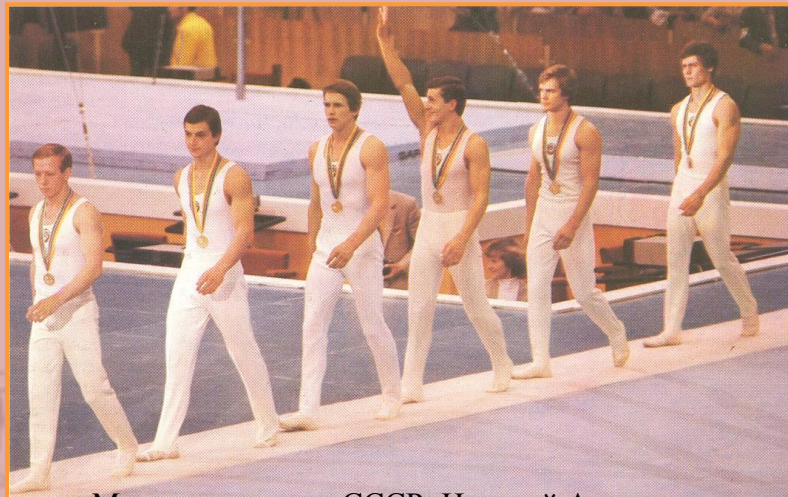
Виталий Щербо – (1992) Барселона  
шестикратный олимпийский  
чемпион



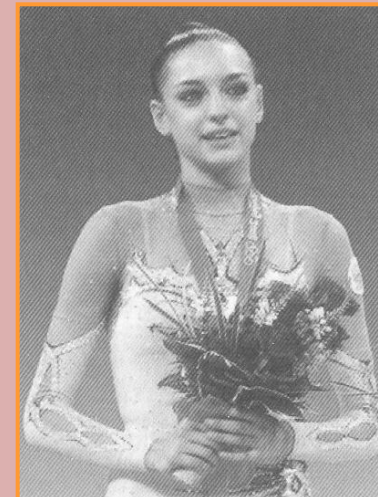
Алексей Немов – (1996) Атланта  
четырёхкратный олимпийский  
чемпион



Светлана Хоркина – (2000) Сидней  
двукратная олимпийский  
чемпионка



Мужская команда СССР: Николай Андрианов,  
Эдуард Азарян, Александр Дитятин, Богдан  
Мауц,  
Владимир Маркелов, Александр Ткачёв 1980 г.



Евгения Канаева – (2008) Пекин  
олимпийская чемпионка  
художественная гимнастика

# Развитие гимнастики в РФ

С 1980 по 2014 г.

Отмечен победами гимнастов на мировой арене. Спортивная гимнастика завоевала передовые позиции в мире. Наряду со спортивной гимнастикой широкое распространение получили: художественная гимнастика и акробатика. Проводятся Международные соревнования по этим видам спорта.



Алия Мустафина –  
чемпионка Олимпийских  
игр (2012 г.),  
Лондон.  
1 золотая,  
2 бронзовые медали.  
Чемпионка  
мира (2014 г.)

