

## ВВЕДЕНИЕ В ИСТОРИЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Тренер-преподаватель  
спортивной гимнастики СДЮСШОР № 5  
Марчишина Ольга Борисовна

Гимнастика как средство физического развития, укрепления здоровья, военно-прикладной подготовки и лечения была известна еще в глубокой древности.

Термин "гимнастика" появился примерно в V в. до н. э. в Древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей. Древние греки считали, что гимнастика придает телу гибкость, силу, ловкость, стройность, развивает чувство красоты, храбрости, благородства. Древние греки использовали гимнастические упражнения не только для физического развития, но и в военной подготовке воинов, а также в системе подготовки атлетов-олимпийцев.

В Древнем Риме применяли в подготовке легионеров гимнастические упражнения на деревянном коне, лестницах и специальных бревнах для обучения штурмовым приемам. В гладиаторских школах гимнастику использовали для развития ловкости, силы и выносливости гладиаторов.

В эпоху Возрождения гуманисты придавали большое значение занятиям гимнастикой как средству развития физической силы и всестороннего воспитания молодежи. В XVI в. был опубликован наиболее известный труд средневековья по гимнастике И. Меркуриалиса "Об искусстве гимнастики".

Значительный практический и теоретический вклад в развитие гимнастики сделан немецкими педагогами Г. Фитом (1763-1836) и Ф. Гутс-Мутсом (1759-1839). Ими были разработаны некоторые элементарные представления о биомеханике гимнастических движений, о методике обучения гимнастическим упражнениям на снарядах. Опыт Г. Фита и Ф. Гутс-Мутса был дополнен и методически развит Ф.-Л. Яном, разработавшим приемы использования гимнастических снарядов в развитии физических качеств на основе соревновательного метода. Само название гимнастики по Ф.-Л. Яну - "турнкунст" - в переводе с немецкого означало искусство изворотливости, определяло направленность и содержание гимнастических упражнений. В немецкой гимнастике поощрялось строгое выполнение движений, прямые линии и многократное повторение одних и тех же упражнений на снарядах. П.-Г. Линг (1776-1839) и его сын Я. Линг (1820-1886) - основоположники шведской системы гимнастики, ввели новые снаряды - лестницу и бревно на разных уровнях, классифицировали упражнения по

анатомическому признаку. Однако шведская гимнастика имела скорее гигиеническую направленность, чем спортивную.

Огромное влияние на формирование спортивной направленности гимнастики имела сокольская гимнастика, получившая название от обществ "Сокол", распространявших средствами спорта национально-патриотические идеи в период борьбы чешского народа против австро-венгерского гнета. Основателем Сокольского движения и сокольской гимнастики был профессор Пражского университета М. Тырш (1832-1884). Основу сокольской гимнастики составляли упражнения на снарядах, с предметами, массовые вольные упражнения, пирамиды. В отличие от немецкой гимнастики, сокольская придавала большое значение эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Чехи разработали первые правила соревнований и полную терминологию гимнастических упражнений.

Сокольская гимнастика завершила формирование основных элементов спортивной гимнастики и это обеспечило ее популярность во многих странах, в том числе в России, и широкое распространение как вида спорта в конце XIX - начале XX в. Не случайно одним из старейших спортивных объединений в мире является Международная федерация гимнастики - ФИЖ, созданная в 1881 году.

Первый чемпионат мира был проведен по инициативе основателя ФИЖ бельгийца Н. Ж Куперуса в 1903 году в Антверпене. Женщины впервые вышли на гимнастический помост мировых чемпионатов лишь в 1938 году. С 1903 по 1913 г. чемпионаты мира проводились один раз в два года, а с 1922 года через каждые 4 года, в промежутках между Олимпийскими играми. В 1977 году на конгрессе ФИЖ вновь было принято решение проводить чемпионаты мира один раз в два года. Советские гимнасты дебютировали на мировых форумах в 1954 году на XIII чемпионате мира в Риме

В середине 50-х годов ФИЖ учредила личные соревнования для мужчин - Кубок Европы, целью которых было стимулирование роста технического мастерства молодых гимнастов. Первые такие соревнования были проведены в 1955 году во Франкфурте-на-Майне, ФРГ, и сразу приобрели большую популярность и международный престиж. В 1957 году был учрежден кубок Европы для женщин и с тех пор соревнования лучших гимнастов Европы стали проводиться систематически один раз в два года. С 1969 году эти соревнования стали называться чемпионатом Европы, а победители в отдельных видах многоборья стали именоваться чемпионами Европы, по решению ФИЖ.

Чемпионаты континента проводятся отдельно для мужчин и женщин и только по произвольной программе.

К 1913 году из 26 сокольских спортивных организаций, существующих в России, 10 были на Украине. По образцу европейских сокольских

организаций в России стали проводить массовые гимнастические праздники. Ежегодно такие праздники проводились в Чернигове, Одессе, Харькове, Житомире, Полтаве. Расширились спортивные контакты с европейскими сокольскими организациями. С 1910 по 1914 г. русские гимнастические организации неоднократно выезжали на соревнования в Чехию, Югославию, Болгарию. Эти контакты оказали влияние на характер I Всероссийской Олимпиады, проведенной в 1913 г. в Киеве. В программе Олимпиады были соревнования по гимнастике, в которых приняло участие в групповом и индивидуальном зачете 58 гимнастов.

После победы Октябрьской революции развитие физкультуры и спорта приобрело новый социальный характер. В первые годы после революции и в период гражданской войны спорт был подчинен интересам военно-прикладной подготовки Красной Армии и допризывников в рамках программы Всевобуча. Полные революционного энтузиазма, но не имеющие достаточных знаний и опыта организационной работы, пролетарские спортивные организации допускали под влиянием пролеткультовских идей ошибки. Приверженцы пролеткульта не были противниками спорта, но признавали только "коллективный" спорт. Под влиянием этих идей возникли различные системы гигиенической, театрализованной и "индустриальной" гимнастики, носившие характер пантомим, имитаций или художественного копирования трудовых процессов. Гимнастика, имевшая спортивную направленность, была объявлена пережитком буржуазной культуры. Но, несмотря на это, она продолжала развиваться в рабочих спортивных клубах Киева, Харькова и других городов.

Развитие спортивной гимнастики стимулировала I Всесоюзная спартакиада 1928 году. В период подготовки к большому спортивному событию страны в Киеве, Харькове, Чернигове, Луганске, Одессе и других городах были проведены спортивно-гимнастические агитационные праздники, в которых приняло участие около 25 тыс. человек.

В канун Всесоюзной спартакиады в Харькове прошли межпрофсоюзные соревнования, а позже первенство по спортивной гимнастике в программе предстоящей Спартакиады. Первым чемпионом республики стал киевский гимнаст Е. Г. Факторов, ныне заслуженный тренер СССР.

Всесоюзная спартакиада 1928 года подвела итоги первого этапа развития спортивной гимнастики. Ее технический и организационный уровень был еще невысок, однако спартакиадный турнир и научно-методическая конференция по вопросам гимнастики 1929 года окончательно утвердили спортивную направленность гимнастики. Организационному и методическому развитию гимнастики способствовала конференция тренеров и судей, проведенная в 1931 году в Харькове. Конференция определила единый подход к судейству соревнований и подготовке гимнастов.

По инициативе ВСФК Украины в 1930 года были проведены соревнования по спортивной гимнастике между УССР и РСФСР. В составы сборных команд вошли лучшие гимнасты Москвы, Ленинграда, Ростова-на-Дону, Харькова, Киева, Днепропетровска. Со времени I Всесоюзной спартакиады эти соревнования явились наиболее крупными и интересными. Они продемонстрировали возросший технический уровень советской гимнастики, определили новые тенденции в развитии этого вида спорта.

С 1934 году во всей стране началось быстрое развитие гимнастики. Война прервала спортивную жизнь страны. Возрождению популярности гимнастики способствовали регулярно проводимые в областях физкультурные парады, гимнастические показательные выступления, массовые соревнования.

В «доспартакиадный» период с 1945 года по 1956 год, ведущими методическими центрами по спортивной гимнастике являлись физкультурные организации и научные учреждения Москвы, Ленинграда, Грузии, Украины, представляющие передовые методические направления, формирующие основные черты советской гимнастической школы, успешно выходящей на международную арену.

Объединение усилий всех республик, развивающих спортивную гимнастику, способствовало повышению мастерства советских гимнастов до международного уровня, быстрому и продуктивному обмену опытом и достижениями, которым располагали все братские республики, определяло тенденцию к унификации методики тренировки, техники гимнастических упражнений.

А. М. Ибадулаев – многократный чемпион СССР предвоенных и первых послевоенных лет, один из первых успешно освоил высокие тренировочные нагрузки - 6-разовые тренировки в неделю и 2-разовые тренировки в день в соревновательном периоде, которые значительно опережали представление о нагрузках не только гимнастов и тренеров, но и ученых. А. М. Ибадулаев создал особый исполнительский и технический стиль упражнений на перекладине и кольцах.

В. И. Чукарин развил и систематизировал методику высоких нагрузок, создал модель многоборца, ровно выступающего на всех снарядах с программой, основанной на насыщении комбинаций сложнейшими элементами, максимальной рационализации техники и стабилизации упражнений.

Н. А. Бочарова и М. К. Гороховская создали особый стиль композиции и исполнения упражнений на бревне и брусьях, который был принят на международной арене и затем стал ведущим в гимнастическом мире.

Тренеры, в частности А. С. Мишаков в работе с Б. Шахлиным и Л. Латыниной, Л. Б. Свешников в работе с Л. Семушкиной, одними из первых в стране стали успешно осваивать метод экспериментального моделирования

форм обучения сложным элементам, характера произвольных упражнений, уровня нагрузок с учетом индивидуальных особенностей гимнастов, с последующим использованием наиболее оправданных методов в тренировке молодых одаренных гимнастов. Эту методику работы с резервами творчески переработали и стали широко использовать в 60-е годы Э. Г. Штукман, В. Д. Дмитриев и некоторые другие ведущие тренеры.

Ведущие гимнастки сборной СССР 50-60-х годов - спортсменки Л. Латынина и П. Астахова в своих тренировках широко использовали элементы хореографической подготовки, почти не применяемой в то время в тренировках женщин-гимнасток, что позволило им особенно успешно выступать в вольных упражнениях и на бревне.