

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ

**Ахметшина К.Р., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** спортивная дисциплина, история, олимпийские виды спорта, физическое образование.*

В данной статье предоставлены материалы по возникновению и развитию такого вида спорта, как гимнастика.

Введение. Гимнастика – это дисциплина, существующая уже не одну сотню лет, она постоянно развивается, адаптируясь под новые требования и стандарты. Ее истоки уходят в глубокую древность, когда упражнения и элементы гимнастики использовались для поддержания физической формы и развития специфических навыков воинов, акробатов и цирковых артистов.

Цель работы. анализ возникновения и развития гимнастики.

Результаты исследований. Великая история спортивной гимнастики началась в Древней Греции, где она служила не только способом физической подготовки, но и средством к закаливанию духа и развитию характера. Греческие спортсмены не просто владели акробатическими элементами, но и использовали собственные культурные и религиозные обряды.

В средние века гимнастики как таковой не было, однако в воинской подготовке рыцарей несомненно были гимнастические элементы. Например, тамплиерам запрещалось отступать, даже если противников было в три раза больше по численности, поэтому их тренировки включали растяжки, изворотливость и акробатические элементы, чтобы устоять в неравном бою. Гимнастика была хорошо развита и в среде бродячих цирковых артистов, но именно из-за этого она не воспринималась в высшем обществе, считалась уделом

простолюдинов. Однако, с развитием равноправия в обществе все вскоре поменялось.

Олимпийские соревнования, проводившиеся на протяжении 1168 лет (776 год до нашей эры – 392 год нашей эры), включали борьбу, метание копья, диска, прыжки в длину, бег, бой на кулаках, колесничная езда. Основной целью этих игр была военная подготовка юношей. В 393 году гимнастику запретили, поскольку она продолжала иметь языческую основу и плохо влияла на нравственное воспитание молодежи.

Что касается СССР – в 1918 году Главное Управление Всеобщего военного обучения (Всеобуч) активно занялось организационной работой по созданию военно-спортивных клубов и площадок для физической подготовки молодежи Рабоче-крестьянской Красной Армии (РККА). В 1923 году сформировали команду гимнастов при опытно-показательной площадке Всеобуча.

В августе 1927 года в программу III Всеармейской спартакиады были включены соревнования по гимнастике. 50 армейцев РККА боролись за призовое место. Победителями стали – Панкратов, Гаспарян и Гуляев.

На научно-методической конференции в 1929 году выделили три вида гимнастики: спортивную, художественную и акробатику.

Современная спортивная гимнастика в результате активного развития становится все более динамичной и зрелищной. За последние десятилетия гимнасты упорно совершенствуются в своем деле, заставляя зрителей задерживать дыхание и восхищаться их высоким мастерством, а некоторые сложные элементы того времени сейчас могут выполнить даже дети.

Заключение. От древних олимпийских игр до современных спортивных соревнований, гимнастика остается важной частью физической культуры [1]. Она помогает укрепить мышцы [2], развить гибкость и координацию движений [3], а также способствует общему физическому и психическому благополучию [4, 5, 6, 7, 8]. Сегодня существует множество различных школ и стилей гимнастики, каждая из которых имеет свои особенности и принципы. Важно помнить, что гимнастика доступна каждому и может быть адаптирована под разные возрастные и физические состояния [9].

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

2. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

3. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

4. Erdyneeva K.G., Shvetsov M.Y., Igumnova E.A., Gorlachev V.P., Pavlov I.V., Kozachkova, O.V., Schepkina N.K., Makarova E.V. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry. 2016. T. 11. № 1. С. 1-9.

5. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

6. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные

технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.

7. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

8. Макарова, Е. В. Условия формирования прогностической компетенции студентов аграрных вузов / Е. В. Макарова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – № 2. – С. 107-144.

9. Макарова, Е.В. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре / Макарова Е.В., Макаров А.Л. // Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, – 2012. – С. 96-98.

STAGES OF GYMNASTICS DEVELOPMENT

Akhmetshina K.R.
Scientific supervisor – Makarov A.L.
Ulyanovsk State Agrarian University

***Keywords:** sports discipline, history, Olympic sports, physical education.*

This article provides materials on the meaning, origin and development of such a sport as gymnastics.