Спортивна гімнастика

Гімнастика як засіб фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, військово-прикладної підготовки і лікування був відомий ще в далекій давнині.  
 Термін "гімнастика" з'явився приблизно в V в. до н.е. у Древній Греції й означав комплекс фізичних вправ для освітніх, військових і оздоровчих цілей. Древні греки вважали, що гімнастика додає тілу гнучкість, силу, спритність, стрункість, розвиває почуття краси, хоробрості, шляхетності. Древні греки використовували гімнастичні вправи не тільки для фізичного розвитку, але й у вишколі воїнів, а також у системі підготовки атлетів-олімпійців.  
 У Древньому Римі застосовували в підготовці легіонерів гімнастичні вправи на дерев'яному коні, сход і спеціальних колодах для навчання штурмовим прийомам. У гладіаторських школах гімнастику використовували для розвитку спритності, сили і витривалості гладіаторів.

В епоху Відродження гуманісти надавали великого значення заняттям гімнастикою як засобу розвитку фізичної сили і усебічного виховання молоді. У XVI в. була опублікована найбільш відома праця середньовіччя по гімнастиці И. Меркуріаліса "Про мистецтво гімнастики".

Значний практичний і теоретичний внесок у розвиток гімнастики зроблений німецькими педагогами Г. Фітом (1763-1836) і Ф. Гутс-Мутсом (1759-1839). Ними були розроблені деякі елементарні представлення про біомеханіку гімнастичних рухів, про методику навчання гімнастичним вправам на снарядах. Досвід Г. Фіта і Ф. Гутс-Мутса був доповнений і методично розвитий Ф.-Л. Яном, що розробив прийоми використання гімнастичних снарядів у розвитку фізичних якостей на основі змагального методу. Сама назва гімнастики по Ф.-Л. Янові - "турнкунст" - у перекладі з німецького означало мистецтво спритності, визначало спрямованість і зміст гімнастичних вправ. У німецькій гімнастиці заохочувалося строге виконання рухів, прямі лінії і багаторазове повторення тих самих вправ на снарядах. П.-Г. Лінг (1776-1839) і його син Я. Лінг (1820-1886) - основоположники шведської системи гімнастики, увели нові снаряди - сходи і колоду на різних рівнях, класифікували вправи по анатомічній ознаці. Однак шведська гімнастика мала скоріше гігієнічну спрямованість, чим спортивну.

Величезний вплив на формування спортивної спрямованості гімнастики мала сокільська гімнастика, що одержала назву від суспільств "Сокіл", що поширювали засобами спорту національно-патріотичні ідеї в період боротьби чеського народу проти австро-угорського гніта. Засновником Сокільського руху і сокільської гімнастики був професор Празького університету М. Тирш (1832-1884). Основу сокільської гімнастики складали вправи на снарядах, із предметами, масові вільні вправи, піраміди. На відміну від німецької гімнастики, сокільська надавала великого значення естетиці форми, красі і волі рухів, логічної завершеності гімнастичних комбінацій. Чехи розробили перші правила змагань і повну термінологію гімнастичних вправ.

Сокільська гімнастика завершила формування основних елементів спортивної гімнастики і це забезпечило її популярність у багатьох країнах, у тому числі в Росії, і широке поширення як виду спорту наприкінці XIX - початку XX в. Не випадково одним з найстарших спортивних об'єднань у світі є Міжнародна федерація гімнастики - ФІЖ, створена в 1881 році.  
 Перший чемпіонат світу був проведений з ініціативи засновника ФІЖ бельгійця Н. Ж Куперуса в 1903 році в Антверпені. Жінки уперше вийшли на гімнастичний поміст світових чемпіонатів лише в 1938 році.  
 З 1903 по 1913 р. чемпіонати світу проводилися один раз у два роки, а з 1922 року через кожні 4 роки, у проміжках між Олімпійськими іграми В 1977 році на конгресі ФИЖ знову було прийняте рішення проводити чемпіонати світу один раз у два роки.

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

В 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 в 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.

Перші спроби створити гімнастичні кружки на Україні починалися ентузіастами-одинаками спорту ще в середині XIX в. В Одесі в 1861 році, був організований гімнастичний кружок. Кружок відкрився на 10 років раніш, ніж було створене перше в Росії офіційне "Суспільство гімнастів" у Москві. Царські чиновники заборонили реєстрацію організації. Першим офіційним гімнастичним суспільством, що виникло на Україні, можна вважати "Суспільство сприяння фізичному розвитку", засноване в Одесі в 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 Росії після перемоги Богуміла Гонзатке, кращого гімнаста Києва, на Всеросійському чемпіонаті по гімнастиці 1909 р. у Петербурзі. На ювілейних змаганнях 1913 р. "Ризького гімнастичного суспільства" призові місця зайняли харківські гімнасти П. Пелепейченко, Н. Протопопов, Н. Гвоздиков.

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. Ряснянского в Харкові, М. А. Заусайлова в Катеринославі, В. Н. Анкудовича в Одесі, Н. М. Ларіна в Чернігові, А. В. Граневского в Житомирі, Я. Н. Олександровича в Севастополеві гімнастика придбала популярність у середніх навчальних закладах.

До 1913 року з 26 сокільських спортивних організацій, що існують у Росії, 10 минулого на Україні. За зразком європейських сокільських організацій у Росії стали проводити масові гімнастичні свята. Щорічно такі свята проводилися в Чернігові, Одесі, Харкові, Житомирі, Полтаві. Розширилися спортивні контакти з європейськими сокільськими організаціями.   
У 1910 році на змагання в Болгарію виїжджали харківські гімнасти. З 1910 по 1914 р. російські гімнастичні організації неодноразово виїжджали на змагання в Чехію, Югославію, Болгарію. Ці контакти вплинули на характер I Всеросійської Олімпіади, проведеної в 1913 р. у Києві. У програмі Олімпіади були змагання з гімнастиці, у яких взяло участь у груповому й індивідуальному заліку 58 гімнастів.

Після перемоги Жовтневої революції розвиток фізкультури і спорту придбало новий соціальний характер. В перші роки після революції й у період громадянської війни спорт був підлеглий інтересам військово-прикладної підготовки Червоної Армії і допризовників у рамках програми Всевобуча.  
 Повні революційного ентузіазму, але не мають достатніх знань і досвіду організаційної роботи, пролетарські спортивні організації допускали під впливом пролеткультовських ідей помилки. Прихильники пролеткульту 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 й 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, ЛКСМУ спільно з всеукраїнською організацією "Спартак" провели гімнастичний турнір у рамках Усеукраїнської спартакіади. У змаганнях взяли участь гімнасти дев'яти міст республіки.

Розвиток спортивної гімнастики стимулювала I Усесоюзна 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 Усесоюзної спартакіади в Харкові пройшли межпрофсоюзні змагання, а пізніше першість по спортивній гімнастиці в програмі майбутньої Спартакіади. Першим чемпіоном республіки став київський гімнаст Е. Г. Факторів, нині заслужений тренер СРСР.

Всесоюзна 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, проведений у 1931 році в Харкові. Конференція визначила єдиний підхід до суддівства змагань і підготовці гімнастів.  
 З ініціативи ВСФК України в 1930 року були проведені змагання зі спортивної гімнастики між УРСР і РСФСР. У состави збірних команд увійшли кращі гімнасти Москви, Ленінграда, Ростову-на-Дону, Харкова, Києва, Дніпропетровська. З часу I Всесоюзної спартакіади ці змагання з'явилися найбільш великими і цікавими. Вони продемонстрували зрослий технічний рівень радянської гімнастики, визначили нові тенденції в розвитку цього виду спорту.

У 1932 році в Запорожжя, а роком пізніше в Харкові були проведені великі республіканські і всесоюзні змагання.

З 1934 року у всій країні почався швидкий розвиток гімнастики. У Москві відбулися перші всесоюзні змагання. Перше місце зайняла команда України.

Спортивна гімнастика на Україні придбала масовий характер, що дозволило республіці стати ведучим методичним центром, висунути плеяду талановитих гімнастів. У складі збірної команди СРСР 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. У число кращих гімнастів країни входили А. М. Ібадулаев, Г. А. Гончарова, Л. X. Яриза, Е. В. Стрєлецька.  
 Визнаючи великий внесок українських фахівців і суддів у розробку нових правил змагань, Всесоюзний спорткомітет у 1939 році привласнив М. А. Олександровичу, И. А. Бражнику, А. М. Ігнатьєву, П. А. Каляденко, А. Б. Песчинському, А. М. Саевичу й Е. Г. Факторову звання судді Всесоюзної категорії.

Війна перервала спортивне життя країни. Але вже в 1944 році у всіх областях УРСР були проведені показові спортивно-гімнастичні свята, присвячені датам звільнення міст від німецько-фашистських загарбників.  
 Відродженню популярності гімнастики в республіці сприяли регулярно проведені в областях фізкультурні паради, гімнастичні показові виступи, масові змагання.

У доспартакіадний період з 1945 року по 1956 рік, що ведуть методичними центрами по спортивній гімнастиці були фізкультурні організації і наукові установи Москви, Ленінграда, Грузії, України, що представляють передові методичні напрямки, що формують основні риси радянської гімнастичної школи, що успішно виходить на міжнародну арену.  
 Об'єднання зусиль усіх республік, що розвивають спортивну гімнастику, сприяло підвищенню майстерності радянських гімнастів до міжнародного рівня, швидкому і продуктивному обміну досвідом і досягненнями, яким розташовували всі братерські республіки, визначали тенденцію до уніфікації методики тренування, техніки гімнастичних вправ.

Значний внесок у формування методичних основ радянської 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 не тільки гімнастів України, але і спортсменів братерських республік у середині 40-50-х років.  
 А. М. Ібадулаев - багаторазовий. чемпіон СРСР 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 представлення 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. И. Чукарін розвив і систематизував методику високих навантажень, створив модель багатоборця, що рівно виступає на всіх снарядах із програмою, заснованої на насиченні комбінацій складними елементами, максимальної раціоналізації техніки і стабілізації вправ.

Ведучі гімнасти України широко використовували елементи психологічного настрою і методику змагальної обстановки в звичайних тренуваннях. Зокрема, А. М. Ібадулаєв і В. И. 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 республіки - 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 стала ведучим у гімнастичному світі.

Ґрунтуючись 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 незміненій 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. Свєшников у роботі з Л. Сьомушкіної, 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 ведучі тренери.

Велике значення для удосконалювання методики тренування мав досвід київського тренера Л. Б. Свєшникова. 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.

Ведучі гімнастки збірної СРСР 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 й 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 і ін. У наукових публікаціях фахівців УРСР зачіпалися питання періодизації тренування, місця загальної фізичної і спеціальної підготовки, біомеханічної структури рухів і систематизації гімнастичних вправ.

Л. Н. Соболєв і И. А. 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. Догадин розробив проблему структури уроку по спортивній гімнастиці відповідно до сучасних вимог.

Українські фахівці критично підійшли до, що затвердилася в той час періодизації - 25% підготовчий період, 50% - основний і 25% - перехідний, вважаючи такий підхід до розподілу тренувального процесу чисто механічним, ведучим до натаскування в одному періоді і не використовує резервах підготовчого і перехідного періодів для підвищення спортивної майстерності.  
 Поряд з багатим методичним досвідом фахівців республіки склався цікавий досвід організації масових гімнастичних парадів і показових виступів, що сприяють розширенню масовості і підвищенню майстерності. Такі виступи не носили змагальний характер, але були прототипом передзмагальних зборів і своєрідною лабораторією спортивної майстерності.

Абсолютними чемпіонами СРСР по спортивній гімнастиці були представники Української РСР М. Д. Дмитрієв, Е. Д. Бокова, А. М. Ибадулаев, Т. А. Демиденко, Н. А. Бочарова, В. И. Чукарин, М. К. Гороховская, Б. А. Шахлін, Ю. Е. Тітов, Л. С. Латинина. П. Г. Астахова, А. Н. Ващиніна, Г. А. Коновалова.

Найбільших успіхів на всесоюзній гімнастичній арені серед гімнастів України домагалися: Б. Шахлин - 19 золотих медалей, В. Чукарін - 17, А. Ибадулаев, Л. Латинина по 12, П. Астахова - 10, Ю. Титов, И. Бердиев по 7, М. Гороховская - 5, Н.Бочарова - 4. Б. Шахлин дотепер залишається своєрідним рекордсменом по числу золотих нагород, завойованих у чемпіонатах Радянського Союзу.

За всю історію чемпіонатів СРСР 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 радянських гімнастів на міжнародній арені. В. Чукарин, Д. Леонкин, М. Гороховская, Н. Бочарова, Е. Гуц, И. Бердиев, Г. Коновалова, Б. Шахлин, Ю. Титов, Р. Борисова-Маковская, Л. Латинина, Б. Ткачев, П. Астахова, М. Миколаєва, Ю. Макурин, В. Куций, В. Медведєв, Л. Сьомушкіна, Е. Бесєдіна, Ю. Тарасюк, С. Захарова, Б. Макуц у різні роки входили до складу збірної команди СРСР.