**Спортивная гимнастика**

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 раздельно для мужчин и женщин и только по произвольной программе.

Первые попытки создать гимнастические кружки на Украине предпринимались энтузиастами-одиночками спорта еще в середине XIX в. В Одессе в 1861 году, был организован гимнастический кружок. Кружок открылся на 10 лет раньше, чем было создано первое в России официальное "Общество гимнастов" в Москве. Царские чиновники запретили регистрацию организации. Первым официальным гимнастическим обществом, возникшим на Украине, можно считать "Общество содействия физическому развитию", учрежденное в Одессе в 1897 году.
Гимнастические кружки стали организовываться в Харькове, Чернигове, Екатеринославе, Житомире, Львове, Каменец-Подольском. В 1901 г. было учреждено "Киевское гимнастическое общество", наиболее многочисленное на Украине. Авторитет гимнастического общества возрос в спортивных кругах России после победы Бо-гумила Гонзатке, лучшего гимнаста Киева, на Всероссийском чемпионате по гимнастике 1909 г. в Петербурге. На юбилейных состязаниях 1913 г. "Рижского гимнастического общества" призовые места заняли харьковские гимнасты
П. Пелепейченко, Н. Протопопов, Н. Гвоздиков.
Кроме гимнастических обществ, попытки развивать гимнастику предпринимали в Киевском университете и коммерческом училище, в Черниговской гимназии, в Харьковском университете.
Перед первой мировой войной благодаря усилиям энтузиастов гимнастики А. К. Анохина, В. К. Крамаренко, Б. А. Гонзатке, А. Ф. Коваржика в Киеве, В. Г. Ряснянского в Харькове, М. А. Заусайлова в Екатеринославе, В. Н. Анкудовича в Одессе, Н. М. Ларина в Чернигове, А. В. Граневского в Житомире, Я. Н. Александровича в Севастополе гимнастика приобрела популярность в средних учебных заведениях.
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.
В 1910 году на соревнования в Болгарию выезжали харьковские гимнасты. 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.
В октябре 1922 года были проведены всеукраинские соревнования по гимнастике в Киеве. Годом позже соревнования с участием гимнастов нескольких городов провел Житомирский гимнастический клуб. В 1925 году, ЛКСМУ совместно со всеукраинской организацией "Спартак" провели гимнастический турнир в рамках Всеукраинской спартакиады. В соревнованиях приняли участие гимнасты девяти городов республики.
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.
В 1932 году в Запорожье, а годом позже в Харькове были проведены крупные республиканские и всесоюзные соревнования.
С 1934 году во всей стране началось быстрое развитие гимнастики. В Москве состоялись первые всесоюзные соревнования. Первое место заняла команда Украины.
Спортивная гимнастика на Украине приобрела массовый характер, что позволило республике стать ведущим методическим центром, выдвинуть плеяду талантливых гимнастов. В составе сборной команды СССР на III Международной рабочей спортивной олимпиаде 1937 году, которая состоялась в Антверпене, выступали представители украинской гимнастической школы М. Д. Дмитриев, А. Г. Зайцева, Е. А. Бокова, Т. А. Демиденко. В число лучших гимнастов страны входили А. М. Ибадулаев, Г. А. Гончарова, Л. X. Яриза, Е. В. Стрелецкая.
Признавая большой вклад украинских специалистов и судей в разработку новых правил соревнований, Всесоюзный спорткомитет в 1939 году присвоил М. А. Александровичу, И. А. Бражнику, А. М. Игнатьеву, П. А. Каляденко, А. Б. Песчинскому, А. Г. Саевичу и Е. Г. Факторову звание судьи Всесоюзной категории.
Война прервала спортивную жизнь страны. Но уже в 1944 году во всех областях УССР были проведены показательные спортивно-гимнастические праздники, приуроченные датам освобождения городов от немецко-фашистских захватчиков.
Возрождению популярности гимнастики в республике 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.
Значительный вклад в формирование методических основ советской гимнастической школы внесли гимнасты, тренеры и ученые Украины.
В первую очередь это относится к освоению высоких тренировочных нагрузок, использованию элементов акробатики и художественной гимнастики в создании сложных и оригинальных композиций. Творчество лучших гимнастов Украины предвоенного периода, направленное на поиски новых сложных элементов, экспериментирование с периодизацией и нагрузками в тренировках - стало основой успешного развития мастерства не только гимнастов Украины, но и спортсменов братских республик в середине 40-50-х годов.
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.
Ведущие гимнасты Украины широко использовали элементы психологического настроя и методику соревновательной обстановки в обычных тренировках. В частности, А. М. Ибадулаев и В. И. Чукарин доказали эффективность частого применения прикидочных соревнований, выполнение комбинаций без разминки, выполнение упражнений на оценку в соревновательной обстановке.
Успешно стали осваивать высокие тренировочные нагрузки и рационализировать технику исполнения лучшие гимнастки республики - Н. А. Бочарова и М. К. Гороховская. Они создали особый стиль композиции и исполнения упражнений на бревне и брусьях, который был принят на международной арене и затем стал ведущим в гимнастическом мире.
Основываясь на опыте ведущих гимнастов, украинские специалисты показали необходимость индивидуального подхода к выбору объема и характера нагрузок, а также обосновали принципиально новый метод колебания высоких и средних нагрузок во всех тренировочных периодах и регулирования интенсивности тренировки за счет сокращения ее продолжительности, но при неизмененном количестве и характере работы. Гимнасты и тренеры Украины модернизировали широко распространенную, но несколько устаревшую концепцию о том, что основой тренировочного процесса является максимальный объем работы и количество повторений элементов или комбинаций.
Некоторые тренеры Украины, 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.
Большое значение для совершенствования методики тренировки имел опыт киевского тренера Л. Б. Свешникова. Он использовал преимущественно акробатическую подготовку на этапе ранней специализации. Это позволило быстрее осваивать сложнейшие гимнастические упражнения и в более короткие сроки подводить физическую и техническую готовность спортсменов к пику спортивной формы. Позже этот метод стали повсеместно использовать в работе с юными гимнастами.

Ведущие гимнастки сборной СССР 50-60-х годов - украинские 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.
В теоретических разработках по гимнастике намечалась дальнейшая дифференциация вопросов обучения в спортивной, художественной гимнастике и акробатике, развития двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, прыгучести, равновесия и др., а также вопросов соотношения общефизической и специальной подготовки.
Ряд новых идей в области методики обучения и биомеханических основ техники гимнастических элементов, разработанных кафедрой гимнастики Киевского государственного института физической культуры, возникли под влиянием биомеханической теории Н. А. Бернштейна. В частности, это подход к рационализации техники движений, попытки выработки стиля упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей, пути использования механической энергии мышц и др. В научных публикациях специалистов УССР затрагивались вопросы периодизации тренировки, места общей физической и специальной подготовки, биомеханической структуры движений и систематизации гимнастических упражнений.
Л. Н. Соболев и И. А. Бражник разработали проблему переноса "навыков в спортивной гимнастике, близко подошли к современному пониманию структурных основ гимнастических упражнений, обосновали значение "прикидочных" соревнований в соревновательном периоде тренировочного процесса. М. Е. Догадин разработал проблему структуры урока по спортивной гимнастике в соответствии с современными требованиями.
Украинские специалисты критически подошли к утвердившейся в то время периодизации - 25% подготовительный период, 50% - основной и 25% - переходный, считая такой подход к распределению тренировочного процесса чисто механическим, ведущим к натаскиванию в одном периоде и не использующим резервы подготовительного и переходного периодов для повышения спортивного мастерства.
Наряду с богатым методическим опытом специалистов республики сложился интересный опыт организации массовых гимнастических парадов и показательных выступлений, способствующих расширению массовости и повышению мастерства. Такие выступления не носили соревновательный характер, но являлись прототипом пред-соревновательных сборов и своеобразной лабораторией спортивного мастерства.
Абсолютными чемпионами СССР по спортивной гимнастике были представители Украинской ССР М. Д. Дмитриев, Е. Д. Бокова, А. М. Ибадулаев, Т. А. Демиденко, Н. А. Бочарова, В. И. Чукарин, М. К. Гороховская, Б. А. Шахлин, Ю. Е. Титов, Л. С. Латынина. П. Г. Астахова, А. Н. Ващинина, Г. А. Коновалова.
Наибольших успехов на всесоюзной гимнастической арене среди гимнастов Украины добивались:
Б. Шахлин - 19 золотых медалей, В. Чукарин - 17, А. Ибадулаев, Л. Латынина по 12, П. Астахова - 10, Ю. Титов, И. Бердиев по 7, М. Гороховская - 5, Н.Бочарова - 4. Б. Шахлин до сих пор остается своеобразным рекордсменом по числу золотых наград, завоеванных в чемпионатах Советского Союза.
За всю историю чемпионатов СССР победителями в многоборье и отдельных видах становились 13 гимнастов и столько же гимнасток Украины, они завоевали 123 золотых медали.
Воспитанники украинской гимнастической школы внесли значительный вклад в достижения советских гимнастов на международной арене. В. Чукарин, Д. Леонкин, М. Гороховская, Н. Бочарова, Е. Гуц, И. Бердиев, Г. Коновалова, Б. Шахлин, Ю. Титов, Р. Борисова-Маковская, Л. Латынина, Б. Ткачев, П. Астахова, М. Николаева, Ю. Макурин, В. Куц, В. Медведев, Л. Семушкина, Е. Беседина, Ю. Тарасюк, С. Захарова, Б. Макуц в разные годы входили в состав сборной команды СССР.