

«Белорусский государственный педагогический университет имени «Максима Танка»

Кафедра теории и методики физической культуры  
Физического воспитания

## Презентация

**НА ТЕМУ:** *«Мирослав Тырш. Сокольская гимнастика. Сокольское движение».*

По дисциплине: «История физической культуры и спорта»

Середин  
Анатолий Алексеевич

## Сокольская гимнастика



— это упражнения с предметами, упражнения на снарядах, массовые упражнения и пирамиды. Эта система гимнастики появилась в Австро-Венгрии.

Огромную роль в ее появлении сыграл профессор Пражского университета Мирослав Тырш (1832—1884).

Он же стал и идеологом так называемого Сокольского движения, основным лозунгом которого была независимость славянских народов от Австро-Венгрии.

Впервые, система физического воспитания была использована, как символ свободы славянских народов, символ независимости и мужества (сокол - в славянском фольклоре олицетворяет свободу, красоту и мужество).

Сокольская гимнастика особый упор делала на эстетику и красоту движений, на завершенность различных гимнастических комбинаций в массовых упражнениях.

Тогда же, в конце 19 века была разработана и спортивная терминология сокольской системы и разработаны правила соревнований, которые так широко были распространены в конце 19 - начале 20 вв.

Современная Европейская Гимнастика, Также Как И Гимнастика России Начала 20 В. По Своей Эстетической Направленности Многим Обязана Сокольскому Движению.

В России Конца 19-начала 20 В., В Военных Училищах И Кадетских Корпусах Сокольская Гимнастика Была Очень Популярна И Достаточно Широко Распространена.

М. Тырш, Задумал Систему Упражнений, В Основе Которой Были Гимнастические Упражнения 50-60 Гг. 19 В. Системы Адольфа Шписса (1810-1858).

М. Тырш Дополнил Систему А. Шписса Некоторыми Элементами Из Других Европейских Систем Гимнастики И Упражнениями Из Арсенала Древнегреческих Видов Атлетики.

В Итоге Была Создана Система Упражнений По Четырем Основным Группам:



упражнения без снарядов - ходьба, бег, вольные упражнения, хороводы и танцы; упражнения со снарядами - прыжки простые в длину, прыжки "атакой" в высоту, прыжки с шестом в глубину, упражнения на козле, столе, коне, перекладине, брусках, ходулях, лестнице, шведской стенке, канатах, шестах, шведской скамье, бревне, коньках, велосипеде; с отягощениями - палками, гантелями, тяжестями, в метании - копья, диска, молота, ядра, куба, мяча и т.д. с предметами - флажками, булавами, скакалками;

групповые упражнения - пирамиды, массовые гимнастические выступления, подвижные игры,

упражнения эстетической направленности - фехтование, борьба, бокс, упражнения с сопротивлением.

Одна из установок сокольской гимнастики - **красота выполнения**, а не количество повторений, как это было в шведской и немецкой системах.

Сокольская гимнастика исключала из своих упражнений "некрасивые" упражнения. Занятия "сокольской" гимнастикой сопровождалась музыкой

Спортивные эллинистические праздники дали М. Тыршу идею организовать похожие праздники в славянских странах.

Но власти Австро-Венгрии долго не соглашались на проведение таких общесокольских слетов и в первый раз чешские "сокольцы" смогли собрать такой общеславянский слет лишь полтора десятка лет спустя, после возникновения этой идеи.

В 1889 г. чешские "соколы" приняли участие в съезде французских гимнастов в Париже, который организовал Пьер де Кубертен.



"Соколы" сыграли большую роль и в деле частичной ликвидации неграмотности и распространения просвещения в Чехии.

Места, где проводились занятия сокольской гимнастикой назывались "сокольнями", при них были библиотеки, школы ликвидации неграмотности.

"Соколяне" занимались изданием книг, учебников на чешском языке. Общественно-спортивное движение "Сокол" в 1900-х годах стало не только этапом развития спортивной гимнастики, но и символом свободы всех славянских народов.



Борьба гимнастическая. В сокольской системе гимнастики принята древнегреческая борьба, т.е. с захватами за все тело. Она состоит в преодолении усилий двух лиц, стремящихся путем определенных приемов и по известным правилам повалить друг друга и выбить из боевой стойки, и в дальнейшем стремлении лишить упавшего на землю всякой возможности дать отпор».

Правда, следует отметить, что, несмотря на обязательное практикование «соколами» различных единоборств, бойцами они были неважными. Связано это было с тем, что Тырш признавал нежелательной любую спортивную состязательность, а также с тем, что у них отсутствовали методы обучения, приближенные к реальным условиям боя.

Как правило, урок-тренировка начинался общими упражнениями, потом шли упражнения в подгруппах, а заканчивался он общей ходьбой с песней. Самым важным в методике Мирослав Тырш считал соответствие упражнений способностям большинства занимающихся. Кроме того, им была разработана специальная терминология упражнений, которая применяется до сих пор.

## Список использованной литературы

1. <http://valeria4o.ru/starina-i-biloje-sokolskaja/>
2. <https://enciklopediya-tehniki.ru/sokolskaya-gimnastika.html>

Спасибо за  
внимание!